街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

シティライフ北摂EAST版

2019 MARCH vol.425 3
北摂EAST
高槻・茨木
摂津

発行 株式会社シティライフNEW www.citylife-new.com E-mail info@citylife-new.com ■〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 TEL06-6338-0640 FAX06-6368-3505

2月25日発行 無料
シティライフは再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。

春のランチセット大解剖

P.28〜29に掲載

表紙／撮影協力：BONO cafe
撮影：直江竜也
ディレクション：吉見梨恵

学びが〝人生の楽しさ〟を教えてくれる

大人の「学び直し」

「人生100年時代」といわれ、文部科学省でも社会人の学び直しを推進する制度を設けるなど、「学び直し」に今、注目が集まっています。キャリアアップや再就職などに繋げていくことはもちろん、「教養を高めたい」「趣味を深めたい」など、人生を楽しむための再設計として学ぶ人が増えています。そこで、学ぶことで充実した時間を過ごす素敵な人たちをご紹介します。

「お稽古教室は人と人とをつなぐ大切な空間」

data

山口佳風 先生
Yamaguchi Cafuu

一般財団法人小原流
小原流研究院講師
一級家元専門教授者

『学びの時間が自分らしい時間に』

いけばなと聞くと、「堅いイメージ」「ハードルが高い」と感じる人も多いはず。しかし、山口佳風いけばな教室では、0歳～70代の人が同じ空間で和気あいあいと「お稽古」の時間を楽しんでいる。

「生徒は主婦の方から会社勤めの方、学生さんと、様々な職種や年齢の方がいらっしゃって、本当に十人十色で面白いです。お教室は人と人のつながりが生まれる大切な空間ですね」と山口先生は笑顔で話す。ここでは子育て中のママも稽古ができるように、子どもと一緒に通える時間帯を設けている。月曜のクラスを訪れてみると、ママたちが花をいけている間に、子ども好きという年配の生徒が、稽古の合間に子どもたちをあやす姿が見られた。

「子ども連れだとなかなか外出しづらいものですが、今では好きなお花にふれながら自分の時間を過ごせるので、お稽古はリフレッシュできる大切な時間です。子育ての先輩も多いので話を聞いてもらえてありがたいです」とママたちは微笑む。好きな花にふれる喜びのほかに、子育てのアドバイスや人生相談など楽しくコミュニケーションが生まれているのも、生徒のみなさんがいきいきと輝き、学び続ける秘訣なのだろう。

1.本を読んであげたり、おもちゃであやしたりと、先生やまわりの生徒さんが一緒になって子どもの面倒をみてくれているので、ママも安心して稽古ができる。
2.ママがいけている花に興味を持ち手を伸ばすお子さんに、ママもなんだか嬉しそう。

独身時代から通い、今は子連れで習いに来ている笑風さん、香風さん、智風さん。「子どもにもお花を見て"キレイ"という感性を持ってもらえたら嬉しいですね」と声を揃える。

『ただ習うだけではない 学びから得られるもの』

いけばなを通じて多くのことを学べるという山口先生。どのように学ぶ楽しさを伝えているかを尋ねると、「楽しい気持ちで学んでもらうことを大切にしています。だからここでは堅苦しいことは言いません。もう一つはせっかくコストと時間を使って習いに来てくれているので、スキルにつながって欲しいと考えています。例えば、いけばなは小原流伝統文化親子教室では、生徒でも免状を持っていれば子どもたちに教えることができます。ただ習ってお花をいけるだけではなく、そういったステップアップにもつながればと思っています」。ほとんどの生徒が免状を取り、雅号を持っているのも山口先生のそういった考えからだろう。好きなことを学び、それを仕事にする。そんな世界を広げられるのも学ぶ楽しさの一つのようだ。

生徒の湊風さんは「先生が明るく盛り上げてくれるので、堅苦しいと思ったことはありません。いろんな人と話しができるのも楽しいです。ここでは悩み相談が頻繁に行われています（笑）」と、先生や仲間と過ごす時間に元気をもらっているそうだ。

取材を終えて

教室は笑い声が耐えないやわらかな空気感で、垣根が高いイメージがなくなった。いけばなに限らず、興味のある人は一度体験会などに参加することで「これなら私にもできそう」と新しい楽しみを発見できるかもしれない。5月26日（日）・27（月）に、立命館いばらきフューチャープラザにて「いけばな小原流習作展」を山口佳風 社中一同主催で開催するという。煎茶習軒流 山口翠苑一同による呈茶席も有り。入場無料で、来場者には無料でいけばなの体験ができるチケットが配布される。いけばなの世界を覗いてみるきっかけにもなりそうだ。

学びは充実した時間を生み出すなど、様々なことを得られると、この取材を通して感じた。人生を楽しくしてくれる、そんな自分に合った学びをぜひ見つけてみてほしい。

いけばな教室の隣の部屋には煎茶教室もある。両方の教室に通う生徒もおり、茶の世界も楽しむことができる。

十人十色な生徒さんに話を聞きました。

湊風さん／歴5年
Soufuu
「仕事帰りで疲れていても、疲れを忘れ楽しんでいます。来る度に新しい発見があって、人生の目標も見つけました」

海風さん／歴4年
Mifuu
「先生の作品を見た時、キレイと思って習い始めました。いけばなは和のイメージがありますが、洋花が格好良くいけられていて。すごい表現ができるんだと感動しました」

澄風さん／歴7年
Choufuu
「花が好きで小学4年生の時、こども教室のチラシを見て習いたいと自分から親にお願いしました」
今では高校1年生ながらも、免状を取り、雅号も持つ。

泉風さん／歴4年
Senfuu
「いろんな年齢や職種の人と一緒に学べるので刺激になって面白いです。勤め先の学校の教室に花を飾ると、生徒が『先生、これ何の花？』と聞いてくれます。花に興味を持ってくれるようになったのが嬉しいですね」

［取材協力］
山口佳風いけばな教室
茨木市春日1-4-41
072-623-1894
090-7115-8995
http://www.cafuu.net/

日本語古典講座

日本語・古典の楽しさ再発見し、行事で友だち作り
大学の先生がやさしく教える〝ユルめ〟の国語教室

誰でも気軽に参加できる日本語・古典の生涯学習の教室として、有志が集まって立ち上げた「帚木会（はははきぎかい）」。現在、大阪・京都・西宮で教室を開講し、30代から80代までの方がともに学ぶ。その帚木会が、一緒に勉強する仲間を募集する。

講師は、三十数年にわたり大阪府立高校（吹田・山田・北千里高校）の国語科教諭をつとめた村田治彦先生（現・京都造形芸術大学准教授）。日常生活で役立つ日本語と、文法抜きで楽しめる古典の講義を、雑談を交えた柔らかい口調で進め、教室には笑いが絶えない。専門知識はまったく不要で、学生時代に国語や古典の苦手だった人も、いつの間にか引き込まれ、あっという間に時が経つという。

1回110分の講座。第一部「日本語講座」（約40分）は、誤りやすい慣用句・敬語・漢字や漢字クイズなど、目からウロコの内容が満載。続いて、第二部「百人一首講座」（約30分）は、『小倉百人一首』を毎回一首ずつ、人間関係や時代背景も踏まえて、作者の気持ちに想いを馳せる。休憩をはさみ、第三部「古典講座」（約40分）は、『源氏物語』『大鏡』『平家物語』『好色一代男』などの古典文学を、文法抜きで読み解き、古典の面白さを満喫する。

教材は毎回配布される。大きな字でイラストや写真満載のオリジナル・テキストが分かりやすいと好評だ。

また、希望者対象に、京都などの名所散策、芸術鑑賞（文楽・落語・映画ほか）、食事会などの行事も実施（要実費）。それらを通して、同じ趣味ならではの、かけがいのない友人ができたと喜ぶ人も多数いらっしゃるという。

村田先生は「講座の内容を無理に暗記する必要はありません。楽しく聴いていただければ充分です」と話す。

受講生からは、「恐る恐る体験に参加したら、いい雰囲気だったのでホッとした」「入会を強要されないので安心できた」「皆で楽しく勉強したら、ちょっと賢くなった気がする」「行事で友だちがたくさんできた」などという声が聞かれる。

帚木会独自のテキスト

新年会の様子

楽しい教室光景

村田先生の案内で京都散策（光明寺）。

帚木会 体験講座受付中（要予約）※各会場は下期地図を参照

費用 1回2,000円 **特典**「シティライフを見た」と言えば**無料**（ファイルと当日テキストもプレゼント）

高槻/茨木教室（クロスパル高槻5F 視聴覚室）
①3月15日（金） 9時30分～11時40分
②3月29日（金） 9時50分～11時40分

梅田A教室（生涯学習センター5F 第3研修室）
①3月15日（金） 13時40分～15時50分
②3月29日（金） 14時00分～15時50分

梅田B教室（生涯学習センター5F ①第4②第3研修室）
①3月23日（土） 9時30分～11時40分
②3月30日（土） 9時50分～11時40分

京都駅前教室（キャンパスプラザ京都2F 第3会議室）
①3月19日（火） 10時00分～12時10分
②3月26日（火） 10時20分～12時10分

烏丸教室（ハートピア京都 ①第4会議室 ②視聴覚室）
①3月19日（火） 13時40分～15時50分
②3月26日（火） 14時00分～15時50分

千里丘A教室（千里丘市民センター1F 会議室1）
①3月18日（月） 9時40分～11時30分
②3月25日（月） 10時00分～11時30分

千里丘B教室（CL会館1F つくし）
①3月23日（土） 13時40分～15時30分
②3月30日（土） 14時00分～15時30分

※上記の各教室でそれぞれ2回ずつ行います。1回目は説明会20分+体験講座110分。2回目は体験講座のみです。2回とも無料で参加できます。体験は別の日でも可能です。電話かメールで相談を。

本講座日程

- 月会費 5,000円　入会金不要
- 月2回。日程は日程表でお知らせ
- 1回110分の講義
- 会場は、体験講座の会場と同じ

教室	曜日	時間
高槻/茨木教室	金曜	9時50分～11時40分
梅田A教室	金曜	14時00分～15時50分
梅田B教室	土曜	9時50分～11時40分
京都駅前教室	火曜	10時20分～12時10分
烏丸教室	火曜	14時00分～15時50分
千里丘A教室	月曜	10時00分～11時30分
千里丘B教室	土曜	14時00分～15時30分

大人の日本語・古典教室
帚木会〈ははきぎかい〉
事務局：吹田市山田東1-31 A621
※上記のほか、北千里、豊中/池田、西宮/芦屋にも教室があります（体験会も開催）。詳細はHP参照または問合せを。
0120-464-595
（電話受付20時まで、土日も可）
mail : hahakigi-kai@docomo.ne.jp
https://hahakigi.com
帚木会 で検索

【高槻/茨木教室】

クロスパル高槻
（JR「高槻」3分）
高槻市紺屋町1-2

【梅田A・B教室】

大阪市立総合生涯学習センター
大阪駅前第2ビル 5.6階
大阪市北区梅田1-2-2-500

【京都駅前教室】

キャンパスプラザ京都
（JR「京都」5分）
京都市下京区西洞院通塩小路下ル

【烏丸教室】

ハートピア京都
（地下鉄烏丸線「丸太町」1分）
京都市中京区清水町375番地

【千里丘A・B教室】

A：千里丘市民センター（吹田市千里丘上14-37）
B：CL会館（吹田市千里丘上14-27）

【講師の紹介】

村田治彦（むらた はるひこ）
京都市生まれ。京都府立乙訓高校、信州大学人文学部文学科卒業。大阪府立高校の国語科教諭として30余年。吹田高校、山田高校、北千里高校、さらに私立大阪学芸高校で教鞭を執る。現在、京都造形芸術大学こども芸術学科准教授。

スクール

8000人以上に選ばれた
子育て経験がいかせる資格を取ろう

「子育てが一段落して新しいことを始めたい」「自分のペースで働ける資格が欲しい」という人から注目を集めるチャイルドマインダー。家庭的な保育サービスを行う専門家のことで、いわば〝少人数保育のスペシャリスト〟。保育士や幼稚園教諭が施設内で集団保育を行うのに対し、子どもも一人ひとりと向き合った保育を行うのが特徴だ。子どもの「個」を理解し、自立心を育成することから、より子どもの成長に携わる働き方といわれ、子育て経験のある主婦や保育関係者から注目を集めている。

資格取得後、さまざまな働き方を選べるのがチャイルドマインダーの魅力。代表的な働き方は、自宅や近隣に保育ルームを開設するタイプか、保育園、託児施設での保育補助、企業などに所属して働くことも可能。現役保育士や幼稚園教諭のスキルアップにもつながる。その他にも、語学などの各種教室を含め、子どもに関わるすべてのシーンで資格を活かして働くことができる。

同校のチャイルドマインダー養成講座では、米国小児メディカルファーストエイド（通称MFA）を取り入れている。MFAプログラムとは、蘇生法と救急法の両方の基本スキルを同時に習得するプログラムのことで、研修プログラム修了時には、小児救急救護法国際認定カードが発行される。また、日本チャイルドマインディング&エデュケア協会（ACE）認定校として、終了後の独立開業の支援も受けることができる。

こんな方におすすめ

- 子育て経験をいかした仕事がしたい
- 自分のペースで働きたい
- 子どものことをもっと理解したい
- 長く働くための資格がほしい

ヒューマンアカデミーが選ばれるワケ

- 初めての人も安心な充実カリキュラム
- 週1日2.5時間で家庭と両立できる
- 国際的な救護法を取得できる
- 修了後もしっかり支援

説明会

2/26（火）～3/20（水）
①10時～ ②13時～ ③16時～

チャイルドマインダーってなに?どうやって仕事に活かすの?子育てにも役立つ?など、みなさんの質問に専任カウンセラーが個別に応えてくれる!

ヒューマンアカデミー
大阪梅田校
大阪市北区芝田1-1-4
阪急ターミナルビル10F
受付／平日10時～21時、
土日祝10時～19時

0120-49-0419
http://haa.athuman.com

修了生の声

伊藤ハル伽さん
大学卒業と同時に結婚し、2児の母となる。自身のこどもが不登校になったことをきっかけに、チャイルドマイディングを学ぶ。現在は、チャイルドマインダーの考えを取り入れた絵画教室主宰のほか、認可外保育の運営や講師業などを掛け持つ。

講師の先生の人柄に惹かれ、この先生から習得したいと思いヒューマンアカデミーを選びました。直接授業を見学させていただけたのも良かったです。また、どう開業するかなども教えてもらえたことはとても良かったです。

私の絵画教室では、チャイルドマインダーで学んだ〝お子さまカルテ〟を取り入れています。こどもの癖、行動、性格などを事細かに書いてもらうのですが、一人ひとりの特徴が頭に入るので、例えば、「描くことがない」という子どもに、飼っているペットの話題を出して「今日のワンちゃんの様子どうだった?」と声をかけます。描かせるのではなく、描きたい気持ちにさせることが大切なんですね。

受講を考えているかたにメッセージ

まずは、授業を体験してみてください。悩むよりも動いて悩む。イメージすれば、現実に近づけることができると思います。私も通うことが大変なことがたくさんありました。自分のこどもを連れて授業を受けたことも…。でも資格取得で自分に自信もつき得られたことが沢山あります。皆さんも頑張ってください!

＼思い立ったら／

習い事をはじめよう

〈 習い事・スクール特集 〉

春はなにか新しいことをはじめたくなる季節。
習い事やスクールは自分自身を高めてくれるだけでなく、
素敵な出会いなど、毎日に彩りも届けてくれるはずです。

ピアノ

「先生がすごい楽しいやん」人生これから、いきいきピアノ 初心者も経験者も大歓迎

憧れていたピアノを弾いてみたい、その気持ちだけで大丈夫。講師歴30年以上の寺西先生と福澤先生の明るく楽しいレッスンなら続けられるはず。

初心者にオススメのグループレッスンは何人かで集まって仲間とともにレッスンするので和気あいあいとした雰囲気。また、経験者向けの演奏を披露しあうサークルも切磋琢磨し合える仲間に出会える。レベルに合わせたレッスンがあるので、ぜひ気軽に連絡してみて。4月生募集中。

大人になってからのピアノって楽しい
自分の弾きたい曲を自分のペースで。家で練習ができていないから来づらいなぁなんてことは全く思わなくて大丈夫！レッスン中に練習したらいいんです。月2回楽しくピアノを弾きましょう。今来ている生徒さんも半分はおしゃべりを楽しみに来てくださっているような感じです。手先を動かしたり、楽譜を見たりすることはとっても脳が働くしリフレッシュになりますよ。（寺西先生、福澤先生）

MENU
- 初心者グループレッスン（5、6人）……2000円／月2回
- 初・中級者個人レッスン……3,000円／月2回
- 上級者サークル……1回500円

レッスンは第2、4日曜午前開催
※他日程もあり、問い合わせを
※上級者サークルは指導はナシ。演奏を披露し合うサークルで、仲間づくりの場としても活用ください

エンジョイぴあのCLUB

【高槻教室】高槻市奥天神（郡家）
【茨木教室】茨木市水尾
受／レッスン中で電話に出られない場合は折り返し
090-7359-3211（高槻教室 担当寺西）
090-3978-3358（茨木教室 担当福澤）

ヨガ

気軽に通うチケット制ヨガで自分のスタイルが見つかる

（左）完全予約制・定員8名の少人数で、たっぷり75分間の落ち着いたレッスンが魅力的。入会金なし、マットや備品のレンタル無料。（右）ルーシーダットンのmiki先生。「いろいろなクラスを受講して、自分に合ったレッスンを見つけていただきたいです」

「身体が硬いから難しいのでは」という人に「身体が硬い人にこそやっていただきたいです」と同スクールの講師。ヨガを続けて体調が良くなった、身体が引き締まったという人も多く、幅広い年代の人が生活に取り入れているそう。また、同教室では柔軟性や関節の可動域に合わせて心地よい位置でポーズを取るなど、無理のない指導で初めての人でも安心。最大8名の少人数制で、多彩なレッスンから好きなクラスを選ぶチケット制というのも気軽で続けやすい。

予約はコチラから▶

MENU
- ヨガ、ピラティス、ルーシーダットンなど20種以上のクラス（75分）・1回券 2, 800円
  ……2回券 5, 000円
  ……4回券 7, 600円
  ……8回券 12, 600円
- マンツーマンレッスン……1回券 6,000円

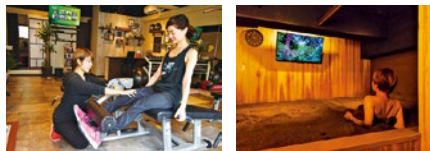
特　典
新規のWEB予約で
- 好きなクラスを2つ選んで **2回体験レッスン2,500円**
  ※初回に2,500円お支払い。
- WEB新規予約のアンケート欄に「シティライフを見た」と記入で **炭酸入浴剤プレゼント**（先着30名）※お一人につきひとつ

STUDIO ROOTS∞ONE
〈スタジオルーツ・ワン〉

高槻市芥川町2-13-33-4F
営／9時〜18時　不定休
入会金なし
ヨガマット無料貸出OK
072-682-0522

パーソナルジム

体内年齢-10歳を目指す 酵素温浴&パーソナルジム

マンツーマンで理想の体へとボディメイキング。「健康や筋肉のことなら何でも聞いてください」と頼れる専属トレーナーがその人に合わせて運動を設定してくれるので無理なく続けらる。「気づけば体脂肪がかなり減っていた」「体質が変わった」と多くの人が成果を実感しているそう。2階フロア新設で新規募集枠ができた今が狙い目！薄着の季節が来る前に理想の体を目指そう。

（左）新設2Fフロアは女性好みの空間。女性スタッフ在中で相談しやすく、希望者にはLINEでやり取りする食事指導（無料）も。

特　典　「シティライフを見た」と新規予約で
- 体験パーソナルトレーニング40分……1回7,000円→**5,000円**
- 体験トレーニング+酵素温浴……10,980円→**7,000円**
- 手ぶらでOK！米ぬか酵素温浴30分……3,980円→**2,980円**

（4月末まで）

北摂では珍しい設備 100%米ぬか使用の酵素風呂がある

電気やガスは使用せず、酵素のチカラだけで60℃以上に発酵した天然の酵素温浴。血行が良くなり、足のむくみ・疲れ・首肩こりが改善。肌表面から生きた酵素を取り入れて代謝と免疫力を向上、トレーニング効果、美容効果を高めて美しく健康な体づくりをサポートする。

パーソナルトレーニング&酵素温浴 Maika〈マイカ〉

高槻市芥川町1-14-6
営／9時〜23時
月曜定休　入会金なし
シャワー・メイクルーム完備
完全予約制、見学（予約制）OK
072-655-6122

フラダンス教室

古典フラから現代フラまで 誰でも美しく楽しく踊れるフラダンス

同教室はフラの家元、故アロハダレリィ（初代ミスアロハフラ）の認定を受け開講。現在、主宰を引き継いだクム、ケオラ・ダレリィ（1999年ミスアロハフラ）の指導の下、本場ハワイ直結のフラを学ぶ事が出来る。初心者から経験者まで習熟度に合わせたクラスがあり、コンテスト入賞経験のある指導者が基礎から丁寧にレッスン。スタンダード曲から、今ハワイで人気のホットなフラまで取り入れる。まずは気軽に体験してみよう。

教室の扉を開けるとそこはオアシス。忙しい日常を忘れて、フラの音楽や踊りで心がほっこりするひと時を。

レッスンクラス紹介

＜クラスは各90分レッスン＞
- ●火曜日17時半…リフレッシュクラス（月3回）
- ●金曜日10時半…エンジョイクラス（月3回）
- ●金曜日13時半…ステップアップクラス（月4回）

※本部スタジオ（西宮北口）、京都山科でもレッスン可能　要問合せ

MENU
- 入会金……5,000円
- 月会費……5,500円〜8,500円

※クラスによって料金が異なるため、要問合せ

特　典　「シティライフを見た」と
無料体験後、正式入会の方は入会金 通常5,000円→**半額2,500円に！**
（5月末まで）

イリケアフラ
〈ハーラウ・ラニオケカウアナオカラー大阪〉

茨木市別院町5-12　上田ビル1F
スタジオタフタフ（阪急茨木市駅徒歩2分）
受／10時〜21時
※レッスン中は電話に出られません。
折り返しますので留守番電話に入れて下さい。
090-8142-2531
http://www.kehauokailikea.com

スクール

ひと“足”先の衣替え フーレで周りに差がつく春支度

フーレセラピーは足で全身を優しくなでたりさすったりすることで、短時間で体温を上昇させ、身体の芯から温まるのが特長。施術後の保温効果も長持ちするので、早めの衣替えも可能な身体に！代謝が上がり身体がポカポカ温まる感覚をぜひ！

フーレセラピー無料体験会
【日程】3/14（木）・15（金）・16（土）、4/4（木）・5（金）・6（土）、5/16（木）・17（金）・18（土）
【時間】10時〜、13時〜、16時〜、19時〜（各2時間）
※完全予約・定員制（先着順）
※スクールはいつでも入校可

フーレセラピーアカデミー 大阪校

大阪市北区芝田1-4-8
北阪急ビル2F
電話受付／9時〜18時
日曜定休
0120-3229-20
フーレで検索

資料請求・予約・問合せはコチラ！

入園・入学準備は卸価格のジェットがおトク

「ジェット」ってこんなトコロ

「ジェット」は、箕面市船場東にある、衣料品や生活用品をはじめさまざまな品物を取り扱う現金卸問屋。そのため、登録会員制となっているので入店するには会員カードが必要となっているのが特徴。本館、東館、インテリア館、犬猫フード・用品の専門館で構成されていて、卸価格で購入できるので地元からはもちろんのこと、遠方からも多くの人が足を運ぶ施設となっている。

今回、シティライフ読者限定で特別に卸価格で購入できる1日体験入館が可能に！（詳細はページ下をチェック）そこで、この春小学校に入学する、かおちゃんとまどかママが「ジェット」を体験しレポートします！

9360
市場小売価格
販売価格

値札には「市場小売価格」(上)と「販売価格」(下)が記載されていて、おトク感がわかりやすい！

本館と東館

本館の主な売り場
- 婦人ファッション
- 子ども服、ベビー用品
- メンズファッション、紳士
- 貴金属、時計、舶来（インポート）など

東館の主な売り場
- 食品
- 家庭用品、日用品
- 食堂、喫茶
- 文具、ファンシー など

入学までに必要なもの&あると便利なものをリストに！

□鉛筆	□筆箱
□クレパス	□はさみ
□下敷き	□ピアニカ
□セロテープ	□連絡袋
□ネームペン	□学習帳・連絡帳
□ぞうきん	□上履き、上履き袋
□お名前ワッペン お名前シール	□体操服、体操服袋
□ホッチキス	□レッスンバッグ
□絵の具	□ハンカチ
□のり	□ポケットティッシュ
□カスタネット	□傘
□消しゴム	□弁当箱、水筒
□定規	□学習机
□マスク	□電気スタンド
□色鉛筆	□鉛筆削り など

まずはコインロッカーに荷物を預けて、貴重品など必要なものをビニールバッグの「私物袋」へ。

こんなにも必要なものあるんだー！

次に、ゲートで会員証をかざして入店。シティライフ読者特典の体験入館は、入口のゲートで「シティライフを見た」と言えば入館が可能に！（3月末まで）

本館

まずは本館で服や靴探し

本館は主にに服やインナー、靴、バッグ、アクセサリーなど、ファッションの売り場が広がる。

上靴はシンプルなものからキャラクターが入ったものまで、サイズ・種類が豊富！

幼稚園の頃は制服だったけど、小学生になると私服になるから毎日の服選びが必要に。動きやすさを重視したスタイルやお洒落を意識したスタイルまで揃えちゃおう！

入学式や授業参観など、学校行事もたくさん！レディス・メンズともにフォーマルも扱うので、パパとママの準備もこれでOK！

東館

スタンダードなものから子どもたちに人気のキャラクターが入ったものまで揃い、ここでまとめ買いをする人がほとんど！

驚きの品揃えの文具&家庭用品

7Fの文具売り場で入学準備品がほぼ揃うと言っていいほど、幅広くカバー！文具はもちろん、体操服やシューズを入れる袋物、学習机、あったら便利なアイデアグッズなど種類豊富。家庭用品売り場では、弁当箱や水筒などの準備を。

家庭用品売り場ではきちんと機能性も備えた子ども向けの水筒も。

あると便利なアイテムをPICK UP！

名札留め
安全ピンで服に穴が開かず生地が傷まない、簡単に取り付けられるクリップタイプの名札留め。

おなまえスタンプ
名前書きがカンタンにキレイでスピーディーにできるスタンプ。油性インキでプラスチック・金属・布・木に使える！

防災ずきん
災害時などいざという時のために、今や必要なアイテム。イスにかけられるゴムバンド付きで外の音が聞こえる耳あな付き。

疲れたら
食堂・喫茶で休憩を

東館には広々とした食堂や喫茶もあるので、ランチや喫茶も楽しんじゃおう！

ついでに
食品のお買い物も

東館の1〜3Fは食品のフロア。調味料やジャム、ドレッシングなど、豊富に揃い人気のフロア！

萬栄グループ ジェット
大阪府箕面市船場東2-2-2 営／9:30〜17:30
072-729-3531（大代表）
http://www.jet-manei.jp/

［ 駐車場約1,000台完備 ］
当日お買上げ額2,000円(税抜)以上で駐車料金無料

アクセス
電車をご利用の場合／北大阪急行 千里中央駅(北改札口)下車。千里ライフサイエンスセンター前、阪急バス12番のりばから10分毎に往復するニューム・ジェット直行バスをご利用ください。

ジェットは今春で創業40周年

この春で創業40周年を迎えるジェットでは、さまざまなイベントが盛りだくさんの1年に。今後の情報をお楽しみに！

今回特別にシティライフ読者特典を用意してもらいました！

入り口のゲートで「シティライフを見た」と言えば
卸価格で購入できる1日体験入館
が可能に！（3月末まで）

City Life 教育特集

子どもの学び NAVI（ナビ）

中学生からの勉強法

中学生になると勉強科目が増え、内容も難しくなります。クラブや委員会活動なども加わり、小学生のときと比べると、勉強する時間の確保に苦慮するかもしれません。中学生からの効果的な勉強法を心掛けながら、いまより一段上の学力を目指して新学年を迎えましょう。

この方に伺いました

（株）プラスティー教育研究所 代表
清水 章弘さん〈しみず あきひろ〉
京都と東京で「勉強のやり方を教える塾」プラスティーを運営する。東大在学中の20歳で起業。全国の学校・教育委員会・企業のアドバイザーを務める。著書11冊。1児の父。

自学力を身に付ける4ステップ

中学生になると「自学力」、つまり勉強を楽しむ力が必要です。そのためには、勉強のやり方を知ることが必須。勉強とは、「できない（分からない）ことをできる（分かる）ようにすること」、4つの大きなポイントがあります。「予習・授業・復習・テスト」です。当たり前だと思うかもしれませんが、これらの意味を理解しながら勉強をするだけで、効果は表れます。

著書「中学生からの勉強のやり方」をもとに作成

予習は授業の準備

予習とは、自分が「何ができて、何ができないか」を明らかにしておくことです。教科書や問題集を読んで分からないことを書き出しておくと、授業のどこで集中して聞くべきかがはっきりします。

授業は復習の準備

授業では、予習での疑問点を「できる」ようにし、復習につなげます。

1.自分なりのルールを決めて集中する。例えば「1日1回は質問する」と決めると、何を質問しようか考えながら授業を受けるので、集中力がグンと上がります。

2.後で見返したくなるノートづくり。ノートを取るのも復習の準備です。読みやすく、授業を思い出しやすいノートを作りましょう。例えば、左半分は板書を、右半分は先生の口頭や友達が質問したことなどをひたすらメモします。そういったメモで授業内容を思い出すことがあります。

3.授業中にできる限り覚える。黒板をノートに写すだけでは勉強になりません。覚えてから写すとこの時点で1回復習できます。慣れてくると、板書を3回読めば、ある程度覚えられるようになります。

復習でできる状態をキープ

人間は、覚えた次の日には7割は忘れてしまうそうです。復習は「忘れないようにするため」とも言えます。多くの中学生は「覚える」復習に時間をかけていますが、それではなかなか記憶に定着せず、テストで点数は取れません。問題集を解く、長文を読むなどの「解く型」にすると、アウトプットするので記憶が定着します。その日のうち、翌日、さらに週末に行うとベスト。1回目は覚える型でも良いでしょう。自分に合った計画を立てることが大切です。

テストは傾向と対策を

良い結果を出すには、テストの「傾向」を知る必要があります。多くの場合、前回の問題を意識して作られるので、まず過去3回のテストを分析しましょう。教科書や資料集などで問題の出所を探すとその傾向が見えてきます。そしてこの傾向に沿って「対策」をします。何点取るなど具体的な目標を立て→やるべきことの優先順位と時間配分を決め→実行する。決めたことを実行しないと、サボる習慣がついてしまうので必ず実行を。

さいごに…テストが返ってきたら

点数だけを見て一喜一憂せず、なぜ間違えたのか、何をすべきだったのかを反省しましょう。返却された日に行うよう心がけてください。

［ 清水章弘さんの著書 ］
「中学生からの勉強のやり方 改訂版」
ディスカヴァー・トゥエンティワン
勉強のやり方を教える塾、プラスティーの代表が「勉強って楽しい!」と思える方法を指南する一冊。五教科の具体的な秘密の勉強法を惜しげもなく公開している。
※2019年3月に改訂版発売予定。

小学生向け学習塾 茨木

全ての学習は、国語が基礎となる 勉強のやり方を変えて国語力をアップしよう

小学生のうちから先を見据えた"礎を築く"勉強法を教えてくれる学習塾「め塾」。特に全ての勉強の基礎ともいえる国語力アップに定評があり、読解力・語彙力を高めることを前提に様々なアプローチで指導をしてくれる。算数の文章問題や英語の和訳、長文読解なども国語力さえあれば、自ずと点数もアップしていくという。早い段階から取り組んでいるという英検対策でも成果が出ている。「国語ができれば国語以外の全ての教科もできるようになります。国語力をつける方法をお教えしますよ」。下の表をチェックして当てはまる方は無料説明会に参加してみよう。

参加無料　入塾説明会
●3/3（日）、10（日）　各日10時半〜11時15分
※TELにて事前予約制

め塾は英検の実績も注目！！
小3［4級］・小6［準2級］→ 合格率100%
中1［準2級］→ 合格率 75%
中3［2級］→ 合格率 83%
※1次試験のもの

この言葉が分かっていないとピンチかも?
下の4つの語彙の意味を子どもに聞いてみよう
※全て小学校4年生までに習う言葉
●「すいじ」の意味→（食べ物を煮炊きすること）
●「あぜみち」の意味→（田と田の間の道）
●「気がおけない」の意味→（気を使わない）
●「すずめの涙」の意味→（ほんの少し）

自分で勉強できるように指導する学習塾
め塾
茨木市舟木町2-1 シャトー黒田211 ビジョンメガネさん2F
営／14時〜22時
072-632-7773
http://www.mejuku.com

小学4年〜高校生 英語専門短期集中塾 茨木・吹田

英語を得意にして「英検」にも合格 英語の「外部検定利用入試」に注目

「英検」が英語の得点に換算される「外部検定利用入試」が拡大中。イープラスは「こうすれば英検に合格できる」ということを知り尽くした英語の専門塾。3級からスタートして、ほぼ100%の生徒が準2級に合格。さらに準2級に合格した87%の生徒が2級にも合格。しかも中学生の「2級合格者」が急増中。学年に関係なく同じカリキュラムを行うので早めの準備と対策を。

小規模精鋭塾 抜群の「英検合格率」には理由がある
「こうすれば英語が得意科目になる」
❶ 英検のエキスパート（プロの専門講師）が本物の個別指導
❷ 最も学習効果が高い教材で文法、長文、リスニングを完成
❸ 最も効率のよい方法で英単語を計画的にスピード蓄積

特典
入会金無料、授業料30%割引実施中

こんなに優遇「外部検定利用入試」 2020年の入試改革に向けてどんどん拡大中
【高校入試】
（例1）大阪府立高C問題（最難解）は2級で80点、準1級で100点に（例2）清風高は2級で80点、準1級で100点に（例3）早稲田摂陵高は3級で70点、準2級で80点、2級で90点に（例4）履正社高は3級で80点、準2級で90点、2級で100点に（例5）大阪薫英女学院高は3級で70点、準2級で80点、2級で90点に
【大学入試】
（例1）近畿大（文系）は2級で80点、2級Aで90点、準1級で100点に（例2）京都外国語大は2級で100点に（例3）神戸海星女子学院大は2級で入試が免除、1年次の授業料も免除に

英語で未来を切り開く
英語専門短期集中塾 E+PLUS〈イープラス〉
茨木市下穂積1-3-105（イオンモール前道路筋向）
072-601-1230　イープラス英検 で検索

ペン習字　かきかた　筆ペン　毛筆

公文書写教室の先生になりませんか

安心のサポート 充実した育成制度
自宅・貸し会場で開設可能

KUMON

25歳〜60歳までの文字を指導すること、文字を学ぶことに関心のある女性の方のご参加をお待ちしております。
※指導者を目指す方のための養成制度もございます。

＊3月の教室開設説明会《10:00〜12:00（2時間）》

地区	日	会場
吹田	3/19（火）	ホテル阪急エキスポパーク 本館3F きじ・ひばり 大阪モノレール「万博記念公園駅」下車 徒歩5分※ホテル内駐車場3時間まで無料
新大阪	3/26（火）	公文教育会館 8F 8C会議室 JR「新大阪駅」1F正面口より徒歩約5分、地下鉄御堂筋線「新大阪駅」1F南改札より徒歩約5分
京都	3/27（水）	メルパルク京都 4F 研修室4 JR・地下鉄・近鉄「京都駅」下車すぐ
高槻	3/28（木）	ワークホテル高槻 7F 会議室 JR京都線「高槻駅」より徒歩3分、阪急「高槻市駅」より徒歩5分
梅田	3/29（金）	阪急グランドビル 26F 11号室 JR「大阪駅」、阪急・阪神「梅田駅」より徒歩5分

●当日ご都合の悪い方は、お気軽にお問い合わせください。
※教室を開設する方はフランチャイズ契約を結ぶこととなります。詳細はWEBサイト、または説明会にて。

公文エルアイエル　当社は公文グループで書写の教室を全国展開しています。
0120-410-297
〒532-8511 大阪市淀川区西中島5-6-6公文教育会館6F
●詳しくはWEBサイトまで　公文書写 検索

中学生向け学習塾 茨木

期末テストが"70点未満"なら注意が必要 "勉強のやり方"から見直す必要あり

学年末テストの結果がでるこの時期。もし70点未満のテストを子どもが持って帰ってきたら注意が必要!特に中学1年生、2年生はそのままにしておけば、次の学年でもさらに悪くなっていく可能性が濃厚。逆に言えば、中学1年、2年はこのタイミングで良い方向に持っていくことができれば成績アップの可能性も濃厚だ。「勉強には"正しいやり方"があります。やり方が悪ければどんなに頑張っている子も結果がついてきません。勉強の出来る子が実践しているやり方をお教えします」と塾長の長島さん。独自のスタイルで"やる気"を刺激し、結果に導く同塾の勉強法。気になったら、参加無料の説明会から始めてみよう。

入塾説明会　※TELにて事前予約制　参加無料
●3/3（土）、10（日）各日10時半〜11時15分

め塾に来て成績がアップした一例
【英語】HMさん 35点→ 91点　WSさん 25点→ 92点
【数学】MKくん 65点→100点　TTくん 32点→ 92点
【理科】WDくん 20点→ 88点　NSさん 57点→ 96点

自分で勉強できるように指導する学習塾
め塾
茨木市舟木町2-1 シャトー黒田211 ビジョンメガネさん2F
営／14時〜22時
072-632-7773
http://www.mejuku.com

まずは入塾説明会にお越しください。大手に通っているけど結果が出ていない方、お待ちしています!

め塾 長島宏明先生

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ Kids & Mom

子どもの持つ能力を引き出すスクールから
すこやかな成長をサポートする施設まで
子育てに役立つ情報をお届けします。

英会話スクール

楽しみながら伸びる最高環境 英会話を通して「世界で生きる力」を育む

1歳半～始められ、担任制なので一人ひとりをしっかり見てフォローしてくれる。

「英語の発音がキレイ、自然に英語を話すようになった」と喜びの声が聞こえる実力派スクール。ネイティブ講師の英会話コースはベビークラス（1歳半～2歳半）から未就園児、小学生、中高生、大人クラスまで幅広い。日本人講師は初心者会話クラス、文法クラスを担当する。フォニックス、英文法の定着を重視し、バランスよく「聞く、話す、読む、書く」の4技能を伸ばす。成果を実感できるスピーチ発表会やキャンプなどのイベントも充実。月謝制&便利な振替レッスンもあり。英検合格実績多数で保護者満足度は97%!まずは体験を。

プロの外国人講師と日本人スタッフによる楽しみながら夢中になれる内容。

特 典
「シティライフを見た」で
1、入会金15,000円（税別）→**全額免除**
体験レッスン後即日入会のみ※即日入会以外は**50%OFF**
2、ペア割（兄弟・家族・友達、2名以上同時入会）→
2019年度教材費100%OFF
※体験予約時に要申請
3、**スクールバック**（小学6年生まで）**プレゼント**
4、**入会セットプレゼント**
5、**体験レッスン初回無料**
※サタデーインターナショナルコースは特典1、4のみ
※各特典利用は、レッスンを3か月以上継続される方に限る（3月末まで）

イングリッシュワールド
[姉妹校]千里中央校、緑地公園校、豊中校、塚口校、天王寺校
http://english-w.jp
英検、英検Jr. 受験準会場認定校

[茨木校]
茨木市末広町1-1 井原興産ビル5F
受／11時～19時（土曜:10時～18時）
月・日・祝定休
072-632-5578

[高槻校]
高槻市紺屋町6-5
イマホリビル2F（駅前郵便局前）
受／10時～21時
（土曜:10時～18時）
月・日・祝定休
072-685-7212

写真スタジオ

入園入学・卒園卒業キャンペーン 袴レンタルもお得な価格で実施中

自然でキラキラの笑顔を引き出してくれる同店。低価格でどのプランもデータプレゼント付！ママも着物で家族写真が残せるのも嬉しい。

●式当日限定プラン(1ポーズ、1画像付)4,620円（税別）
（6切1面台紙）式当日の家族写真記念に大人気。

●Aプラン（4ポーズ、4画像付）7,800円（税別）
6切1面台紙+デザインフレーム（3ポーズ入）
●Bプラン（5ポーズ、5画像付）12,000円（税別）
6切2面台紙+キャビネ2面台紙+フォトカード付、又は
6切1面台紙+A4スイートアルバム（4ポーズ）+フォトカード付
●Cプラン（6ポーズ、6画像付）17,000円（税別）
6切3面台紙+キャビネ3面台紙+フォトカード付
※全コース訪問着スタジオ内レンタル無料、持込もOK！
着付け3,500円（税別）

スタジオすばる
茨木市稲葉町5-12 Pあり
営／9時半～18時半 火曜定休
0120-927-753

ジュニア陶芸クラブ

発想力と創作力が育まれる陶芸クラブ 4月開校のジュニア生を絶賛募集中

古代陶芸文化の拠点として全国的にも重要な土地である高槻市今城。その地で生まれた今城焼の窯元"FIELD土香"ではジュニア向けの陶芸クラブを開催している。電動ろくろ・型などを使って、お皿や湯呑みを制作するのはもちろん、山遊び、美術館の見学、パーティなどまるで地域のクラブ活動のように様々なプログラムが用意されている。「陶芸は、発想力と創作力を育むのに最適です。楽しみながら、色々な社会体験をしてください」と主宰の安見さん。活動時間は、日曜日と学校が終わってからの夕方なので、働きに出ているお母さんも安心！まずは、3月に実施される無料体験会に参加してみよう！

実際に体験する[無料ロクロ教室]を開催！
「難しそうだけどできるかな？」
「なんだかおもしろそうなので、1回やってみたい！」
そう思ったら、まずは参加してみよう！
●参加費：無料
●日程：3/10(日)、17(日)、24(日) 各日11時半～
●定員：各日10名まで ※事前予約優先制
まずは電話にてお問合せを

ジュニア陶芸クラブ（小学生～中学生対象）
入会金：3,000円 用具購入費：1,000円
費用：6,000円(全40回)
開校日時：日曜10時～12時、火曜16時半～18時半

創作陶芸家集団 今城焼窯元
FIELD土香
〈フィールド ドカ〉
高槻市氷室町1-15-20
受／10時～17時
072-696-7519

英語の学童保育

好評につき茨木・小柳教室がOPEN 小学生から実践英語力を身につける

学童保育は、入門・初級・中級・帰国子女クラスという4クラス編成。レベルに合った内容を選べるから無理なく続けられる！

"学童保育スタイル"で将来に役立つ生きた英語が学べると定評のある同校が、茨木市に小柳教室を新規開校！ネイティブ教師と中学・高校英語教諭第1種免許を持った日本人教師が楽しい英語のアクティビティーを通して「話す・聞く・読む・書く」の4技能をバランスよく伸ばしてくれる。イースターパーティーなどのイベントも多数用意されているため、異文化に触れながら交流を深められることも魅力だ。

←学校から教室、教室から自宅までの送迎バスも完備！！

【2019年度のスクール体験会】※要予約
3/9(土)・16(土) 13時30分～15時50分 参加無料

【春休みの英検5級集中コース第1弾】※要予約
3/25(月)・26日(火)・27日(水)・28日(木)・29日(金)
各日10時～12時 受講料10,800円
対象：6月、10月受験希望者

NEW OPEN

I.E.C English Classroom
After School In English
小柳教室（学童保育）
茨木市小柳町10-27
グランドハイツ小柳205
日・祝休み
072-652-6755
メール：contact@english-iec.com
http://www.english-iec.com

特 典 「シティライフを見た」で、
● 入会金21,600円が**全額免除！**
（※登録料2,160円は別途かかります）
● さらに月8回以上通われる方は、
初回4回分が無料に！
● さらに今なら春休みの英検5級集中コース
受講料10,800円も**全額無料！**

詳しいクラス・料金はHPにて！

Pick Up! 頼れる街のクリニック vol.1

手軽に進化した新しいマウスピース矯正

見た目の美しさはもちろん、咬み合わせを良くして機能面も向上する矯正治療。歯並びが悪いと、良くないことは分かっているけれど、時間がかかったり、装置をつけるわずらわしさから敬遠している人も多いはず。今回は、新しいカタチのマウスピース矯正について、茨木市にある、やまもと歯科クリニックにお話を伺いました。

「インビザライン」

当院に相談に来られる方の多くが、矯正治療は時間がかかりそう、痛そう、ワイヤーが見えると恥ずかしいというイメージをお持ちです。歯並びの状態や治療する年齢によって変わってきますが、実際にはそういったイメージとは程遠い矯正治療の方法がございます。「インビザライン」というマウスピース矯正は、薄さたった0.5㎜の透明のマウスピースを装着するだけです。周りにほとんど気づかれることなく治療を進めることができます。食事や歯みがき時に取り外せることも大きなメリット。プラスチック素材なので痛みも少なく金属アレルギーの方も安心です。

前歯部分矯正「iGo」

また前歯の部分矯正では「iGo（アイゴー）」という最新技術も登場しました。マウスピースの歯型を取る時に3Dスキャナーを使用します。従来の石膏とは違い、データ化してからの歯型作成になりますので、精密度合いが格段に上がりました。ただ、iGoは使用できない方もいますので、まずはカウンセリングをお受けすることをおすすめしています。

その他にもワイヤー矯正やプチ矯正など、矯正治療は様々な方法がございます。それぞれにメリット・デメリットがありますので、まずは自分に合った治療法が何なのかを知ることが重要だと考えます。

インビザラインとiGOの特徴

●装置が薄く透明に近いので目立たない
●自分で着脱可能なので、歯みがきがしやすい
●通院回数が少なく、痛みも少ない
●金属アレルギーの方でも安心
●「iGO」は前歯の部分矯正専用で比較的安価

矯正担当医による無料相談会を開催
今回ご紹介したように、矯正の治療法は症例や年齢、生活スタイルにあわせて十人十色。当院では、インビザラインやワイヤー矯正など、どのような種類があるのかについても相談できる無料の相談会を実施しています。この機会に気になることをお聞きください!
期間：3/1（金）～3/31（日） ※水曜・祝日を除く
平日9時半～13時、15時～20時、土曜9時～16時
※完全事前予約制、希望の時間をTELにてご予約ください。

最新の装置がそろう院内ラボ

医療法人 スマイルプラン
やまもと歯科クリニック
[住　所] 茨木市西駅前町5-21 津田ビル1F
[診療時間] 平日9時半～13時／15時～20時
土日9時～16時
[休 診 日] 水曜・祝日休診

ご予約受付中
診療のご予約・お問い合わせ
TEL.072-625-8222
ホームページにて
診療内容など詳細情報が
ご確認いただけます
http://www.smileplan-ibaraki.com

スーパー 至京都 大阪府立春日丘高校 スーパーサタケ 三菱UFJ銀行 至万博 バスターミナル JR茨木駅 至大阪中央環状線 至大阪

ダンス

楽しみながら成長できる習い事 ダンス全国制覇も夢じゃない

「ダンスを楽しむこと」を第一に考え、その中で深く学ぶことができる環境づくりを目指すマスミダンスサークル。それぞれの感性を大切に個性を伸ばしながら成長させてもらえるので、中には全国制覇を目指すレベルに達する子もいる！3歳から気軽に楽しみたいママまで幅広い年代の生徒にレッスンを行い、学校の先生への指導や地域行事でも活躍している。まずは近くの教室へ体験、見学に行ってみよう。

摂津教室【火曜】
場所 :新鳥飼公民館
(摂津市鳥飼本町1丁目9−45)
●リトル(3歳~小4)18時～
●キッズ(小3~)18時50分～
●ジュニア(小5~大人)19時50分~

西河原教室【水曜】
場所 :三島コミュニティセンター
(茨木市西河原2丁目7−12)
●リトル(3歳~小4)17時30分～
●キッズ(小3~)18時30分～
●ジュニア(小5~大人)19時30分~

安威教室【金曜】
場所 :安威公民館
(茨木市安威2丁目16−12)
●リトル(3歳~小4)18時～
●キッズ(小3~)18時50分～
●ジュニア(小5~大人)19時55分~

体験、見学は各教室にて随時開催！

Masumi Dance Sircle
〈マスミダンスサークル〉
キッズ受付担当 Moriki（守川 勇）
✆080-4393-1328

【教室案内】
入会金 2,000円
月会費 リトルクラス1,000円（月3回）
キッズ、ジュニアクラス1,500円（月3回）

特 典
「シティライフを見た」と
新規入会で
入会費無料（4月末まで）

英語幼保園 サタデースクール

ネイティブ並の英語力が求められる新大学入試 幼少期からの英語環境が決め手になる時代

高い英語能力も、幼少期から楽しみながら英語に接する環境づくりから始まる。

文部科学省が進める大学入試改革。特に英語の試験が大きく変わる。改革は2020年度から始まり、2024年度からは聞く・読む・話す・書く、の4技能が重視され「ケンブリッジ英語検定」など民間資格・検定試験へ完全移行。特に「話す」能力は受験前の1、2年で身につけるのは難しく、英語環境を幼少期から与えることが望ましい。グローバルヴィレッジでは長時間、英語の環境を与えられるサタデースクールも実施。関西で数少ないケンブリッジ国際児童英検認定校でもある同校は、子どもの英語能力を大きく伸ばしてくれる。

グローバルヴィレッジ
インターナショナルプリスクール
http://www.global-edu.jp　園の様子はブログで!
千里山田校 吹田市津雲台7-4 ✆06-6831-8996
千 里 丘 校 吹田市長野東3-15 ✆06-6878-6874
高槻茨木校 高槻市宮田町3-4-10 ✆072-694-6000

学習机専門店

入学直前、お得に新型デスクを 口コミで広がるデスク専門店

「忙しくて買いそびれた」「まだ買えていない」という人注目！同店には今、コイズミ・イトーキなどの有名メーカーの過剰在庫や展示品が続々入荷中。最新モデルのイス・デスクマットカーペット（イス変更は差額で可）がついて通常価格より大幅に安い驚き価格に！広い店内に150台以上がズラリと並び、じっくりと比較検討できるのも嬉しい。丁寧な自社配送で最後まで安心して任せられる。

デスクランド
豊中市原田中1-9-1
営／10時～19時
P有り
金曜定休
0120-49-1780
デスクランド で検索

キッズスペースもあるので小さいお子さん連れもゆっくり選べて嬉しい。

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mom

リトミック ピアノ

カワイのリトミックで"個育て"を育もう 只今、無料体験・見学会参加者募集中

音楽の力は脳を刺激し、子どもを大きく成長させる

60年以上の実績を持つカワイ音楽教室のリトミック。1歳から4歳まで年齢にあわせた最適なカリキュラムがあり、考える力や感じる力、豊かな感性などの"個性"が育まれると評判だ。高槻・茨木センターでは、春募集に向けての無料体験会・見学会(3月・4月日程は下記参照)が実施されるので、気になった方はぜひ参加してみよう。詳細はWEBもチェックを！

特 典 「シティライフを見た」と
無料体験会・見学会参加で
入会お申込みの方
入会金40%OFF！（3月末まで）

個人レッスンも充実！
「3歳ソルフェージュ」、「4歳からのピアノ」の体験は随時受付中。
おためし3回レッスン「ピアノチャレンジ」も人気！
「シティライフを見た」で通常7,560円が
半額の3,780円に！ (3月末まで)

カワイ音楽教室
高槻センター 高槻市紺屋町7-9
JR高槻駅前松坂屋南口前
✆072-681-2731
茨木センター 茨木市双葉町8-1
奥村ビル5F
✆072-635-8866
問合時間:火～土（日・月・祝除く）
10時～17時
その他、高槻宮之川原、藤の里町、茨木総持寺駅前町にも教室あり
http://www.kawai.co.jp
カワイ音楽教室 で検索

リトミック無料体験・見学会レッスンの日程（※印は見学会）

	クーちゃんランド H29.4.2~ H30.4.1 生	くるくるクラブ H28.4.2~ H29.4.1 生	3歳ピコルわーるど H27.4.2~ H28.4.1生	4歳ピコルわーるど H26.4.2~ H27.4.1生
茨木	3/23（土） 10時～ 3/28（木） 11時～ 3/30（土） 10時～ 4/4（木） 10時～	3/23（土） 11時～ 3/30（土） 11時～ 4/11（木） 11時～ ※	4/8（月） 15時～ ※ 4/11（木）15時～ ※ 4/13（土）14時～ ※	4/11（木）16時～ ※ 4/13（土）15時～ ※
高槻	3/16（土） 10時～ 3/21（木祝）10時～ 3/27（水） 10時～ 3/30（土） 10時～ 4/3（水） 10時～ 4/11（木） 10時～ ※	3/21（木祝） 11時～ 3/27（水） 11時～ 4/3（水） 11時～ 4/11（木） 11時～ ※	3/21（木祝）15時～ 3/28（木） 15時～ 4/10（水） 15時～ ※	4/12（金）16時半～ ※

フォトスタジオ

まだ間にあう袴&振袖レンタル 入園・入学 撮影予約受付中

振袖・袴のレンタルや撮影は駅近便利な同店へ。来年卒業の方へ展示会5/20まで延長（要予約）。美容・着付は早朝予約も対応。振袖&袴レンタルは手ぶらでOK!小物等全てがパックで安心!家族やペットと一緒に撮影もできる。スタジオ内カメラやビデオ撮影OK!HPからは卒業袴や振袖衣裳の確認&レンタルができる。衣裳を仮押さえして、後からの変更もOK。

卒業袴レンタル
●貸衣裳（着物7,000円～・袴6,000円～）
●美容・着付（髪飾レンタル付）12,000円
振袖レンタル(フルセット)
●お出かけ用（外出OK）40,000円～
●スタジオ内（外出NG）10,000円
●美容&着付12,000円※価格は全て税別

撮影料金
●アルバムメニュー8,000円～
撮影画像のデータがCD-Rとセットになった新登場のアルバム「エトワール」も大好評。
※詳しくはHPで

アートSTUDIOタカハシ
高槻市富田町1-16-11
セピアコート11-1F
営／10時～18時半
土日祝～18時
水曜休
Pあり
✆072-696-7537

卒業袴展示会開催中

衣裳レンタル→はこちら
←スタジオHPはこちら
From CityLife

こども食堂を広げよう ～ふーどばんくOSAKA主催 「子ども食堂 学習交流会」～

［取材・文］編集部 木下

2/7(木)、茨木市市民総合センターで開催された「子ども食堂 学習交流会」にお伺いした。この学習交流会は、認定NPO法人ふーどばんくOSAKAが『内閣府2018子供の未来応援基金』を受け、実施しているもの。

この日は茨木市でスクールカウンセラースーパーバイザー（SCSV）をされている桧谷真美さんを迎えての子どもたちのサインや対応についての学習会。まず最初に主催であるふーどばんくOSAKAの取り組みの紹介が行われた。まだ食べることができる廃棄予定の食品を無償で提供してもらい、困窮者支援などを行っている。ここ2年でこども食堂への提供が急激に伸びていること、食品提供の流れなどの説明後、桧谷さんによる「気になる子どもの対応について」の講話がスタート。体調不良等子どもたちが発するサインは、身体的なもの、精神的なものとすぐに決めつけないで、多角的側面から考えることが大切。また、食生活や安定した睡眠等日常生活を整えることが子どもの非行防止や心の支援に繋がっていくことも。「こども食堂からは、開催の様子や提供メニューを発信することで、こども食堂が必要な人に知ってもらえれば」と桧谷さん。参加者からは「こども食堂としては食事提供だけで精いっぱい」「相談できる人をこども食堂に派遣する必要があるのでは」という意見が上がった。

茨木市SCSV 桧谷さん

企業主導型保育園

4／1オープン、食育・口腔指導に強みを持ち認可園同等の基準を満たした保育園

待機児童数の急増が問題化している茨木市。そんな中、茨木高槻で歯科クリニックを運営するスマイルプランが開設し、学習塾を展開しながら関西で4つの保育園を運営するKEGグループが保育を行う企業主導型保育園がオープンする。

認可保育園と同等の基準

茨木市舟木町に開園する「SPオーク保育園」は、認可保育園と同等の基準を満たしたうえで、国が保育にかかわる費用を負担する企業主導型保育園。形式上は認可外だが、認可保育園と同様の審査を通過している安心できる園だ。企業主導型の利点として高水準・分野に特化したサービスを受けることができ、阪急茨木市駅から徒歩圏内と、通勤を考慮しても利用しやすそうだ。対象年齢は、生後6ヵ月～3歳。運営会社が関西で4つの保育園を運営しているグループということもあり実績十分なのも保護者にとっては安心できるポイントだろう。

口腔指導と食育

同園は、歯科クリニックと連携している為、食後の歯みがき指導や半年に1回の歯科検診などしっかりとした口腔ケアカリキュラムがある。食育を通した人間教育も充実していて、給食はすべて施設内で調理。また、地元の食材を身近に感じてもらう為に使用することも予定している。また、おむつ・ふとんがレンタルパックで提供される等サービス面も充実。3月中に説明会が開催されるので、入園をお考えの方はそちらに参加を。

歯科クリニックと同じデザイナーが手掛けており、明るくこれまでの保育のイメージを変えるキレイな室内。

とっても楽しくて行きたくなる保育園。

Check
入園説明会
3月上旬から開催

詳細お申し込みは
コチラより▶

会場：SPオーク保育園
（茨木市舟木町5-12 ホワイトビル2F）
または近隣会場

SPオーク保育園
茨木市舟木町5-12
ホワイトビル2F
受／9時～18時 土日祝定休

072-600-0123

【 入園概要 】

● 入園条件
①厚生年金加入者の子ども
（対象外の方は地域枠で受入）
②週4日以上勤務の保護者の方
③勤め先の勤務証明書または保育の必要性（求職状況申立書等）を説明するものが必要。

● **入園対象年齢**／生後6ヵ月～3歳
● **保育料**／0歳～3歳 47,000円
連携企業に就業している場合は差し引きあり。
● **定員**／19名
● **開園曜日・時間**／月～金曜 8時～19時、土曜 8時～19時
● **入園方法**／園に申込後、面接と内科・小児科で入園前健康診断受診。
● **安心・安全**／茨木市の「家庭的保育事業基準」「食品衛生法」「消防法」「建築基準法」「認可外保育施設指導監督基準」を基本に設置。
● **保育士配置基準**／100%（保育士全員が保育士資格を所有）

地域サークル

サークル・クラブ・ボランティアなど、北摂で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

Fun place,here!こんぺいとう（高槻市）

スタート／2014年　活動／火曜～土曜　カフェ13時～17時　ワークショップ10時～・13時～
場所／高槻市南芥川町8-27　2階（JR高槻駅より徒歩5分）　問／090-1913-7623
https://www.facebook.com/cafe.konpeitou/

「子ども達が公園で遊ぶきっかけに」と、20年以上公園で街頭紙芝居を披露している4人が、拠点としてオープンしたカフェ。メンバーとおしゃべりを楽しみながらお茶できるのはもちろん、ギャラリーと手作り雑貨を販売するスペースを備え、「興味のあることに気軽にチャレンジできれば」と単発で参加できるワークショップも多数開催。「ここは育てるカフェです」と言われるように、特技や資格などを活かして、ここでデビューを果たした講師も多い。講師同士が生徒になるなど次々に輪が広がり、メンバーも「思った以上につながりが生まれてうれしいです」と、いろいろな人の居場所となっている。

メンバーのアドバイスから生まれたモアンキュイさんの発酵講座は人気講座の一つに成長。メンバーが「こんなこと習いたいな」と思っていると、その資格を持つお客さんが来るなど、なぜか自然に講師が見つかってきたという。

LOHAS caféで一緒に働きませんか

昨年10年を迎えたロハスカフェ。健康に意識の高い皆様に栄養満点で身体にやさしい食事を提供しています。この度欠員のためホールと調理補助のスタッフを募集しております。お客様の笑顔と健康に貢献する仕事を一緒にしませんか？

週2～3日のシフト制

募集要項
- **職　種** ホール・キッチンスタッフ
- **勤務時間** 8時半～16時の間で1日6時間、週2～3日のシフト制
- **時　給** 940円～
- **待　遇** まかないあり・交通費支給・自転車通勤OK
- **応　募** 下記電話番号にご連絡ください TEL 06-6338-0640
- **採用担当** シティライフ 木戸

LOHAS café〈ロハスカフェ〉 06-6155-6830
摂津市千里丘1-13-23 JR千里丘駅 徒歩5分
営／モーニング8時半～、ランチ11時半～、営業は16時まで　日祝定休

山田第2小　BOOK OFF　スーパーマルヤス　中央病院　セブンイレブン　産業道路　JR千里丘　阪急オアシス　至京都

フォトスタジオ

入園入学にSプラン4,800円が新登場 お宮参り撮影は、六大特典プレゼント

子どもの最高の笑顔を引き出してくれるバルーンの記念撮影。この春新登場の入園入学プランは、フォトカード3枚付きで4,800円（税別）とお値打ち価格。その他プランも、デザインフォト付きで全てのポーズにCD画像が付いてくるなど、とってもお得。台紙が増やせるカメオアルバム（4ポーズ以上）、ビッグデザインフォト、ポーズ分のCD画像など六大特典がついてくるお宮参り撮影も今がチャンス！詳しくはWEBをチェックしてみよう。

入園入学おめでとうキャンペーン
- Sプラン ……………… 4,800円
台紙付き6ッ切1ポーズ+フォトカード3枚
- 3ポーズ撮れるAプラン 8,800円
台紙付6ッ切1ポーズ+キャビネ2枚
- 4ポーズ撮れるBプラン 12,800円
台紙付6ッ切2ポーズ+キャビネ2枚
- 5ポーズ撮れるCプラン 17,800円
台紙付6ッ切3ポーズ+キャビネ2枚
- Dシュシュプラン ……12,800円
1人写しデザインアルバム（30×30cm 2面 4カット挿入）

お名前入りデザインフォト
飾って楽しい20×25cm
A・B・C・Dプランにプレゼント

※すべてのプランでフォトカードCD画像付き（1400×1000ピクセル）
※A～Dプランはお名前入りデザインフォト、別ポーズキャビネ（13×18cm）付き
※Dプラン以外家族兄弟写しOK（各プラン価格は税別）
※Sプランのみクーポンその他使用不可

6大特典付き お宮参りプラン
- 2ポーズ…12,800円
- 3ポーズ…17,800円
- 4ポーズ…22,800円

今なら六大特典つき
①台紙が増やせるカメオアルバム（31×31cm） ※4ポーズ以上
②お名前入りBIGデザインフォト（大四切サイズ・30×25cm）
③フォトカード（9×6cm）3枚
④ポーズ分のCD画像（1000×1400ピクセル）
⑤お祝い着無料レンタル（外出OK）
⑥赤ちゃん洋装写真1枚プレゼント（中判サイズ） （価格は税別）

お雛様節句プラン（3月末まで）
お雛様をバックに6切台紙または額付き
お名前入りデザインフォトハーフキャビネ
さらに今回フォトカードもプレゼント
超お得シンプルプランもあり　WEBで

茨木
スタジオバルーン
茨木市園田町8-18
ビアリッツ茨木
営／10時～18時半
0120-753-317
072-638-6088

阪急茨木市駅下車12分
イオン新茨木店より東へ200m

高槻
スタジオバルーン
高槻市千代田町5-5
営／10時～18時半
0120-753-317
072-668-7456

阪急高槻市駅より徒歩約15分

http://www.studio-balloon.com
ブログ http://balloon818.citylife-new.com　木曜定休・水曜不定休（お問合せ下さい）

コープこうべだより

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。上質で新鮮な商品はどのように提供されているのか。さまざまな工夫を凝らして働くコープこうべのスタッフさんに焦点を当てて紹介します。

コープ箕面中央
箕面市坊島1-1-15
072-720-3021
営/10時～20時50分　無休（元日を除く）

コープ箕面中央店
店長
仲山 和伸さん

職員の発案、チャレンジで箕面中央店らしさをアピール

昨年のレジ袋有料化に伴って、マイバックおすすめコーナーを設けました！

地域に根付いた店舗を目指して、職員の発案を積極的に取り入れています。例えば、鮮魚コーナーでは、商品の特徴や社会貢献に繋がるなど、普段の買い物だけでは気づかない情報をPOPとして掲示しています。また、「職員の声」という職員自身が食べた感想を記載したりもしています。うんちくやお得情報などたくさん書かれているので、お買い物の際はチェックしてみてください。

手づくりPOPで箕面中央店らしさをアピールしています。

大阪府内の店舗一覧
シティライフも設置中!!

〈豊 中〉
- コープ東豊中　豊中市東豊中町4-3-13
- コープ蛍池　豊中市蛍池中町3-2-1
- コープ桜塚　豊中市南桜塚2-1-10
- コープミニ桜の町　豊中市桜の町2-1-6
- コープミニ泉丘　豊中市東泉丘2-14-20
- コープミニ城山　豊中市城山町2-5-12
- コープミニ西緑丘　豊中市西緑丘1-1-38

〈箕面市〉
- コープ箕面　箕面市桜ヶ丘5-6-6
- コープ箕面中央　箕面市坊島1-1-15
- コープミニルミナス箕面　箕面市如意谷4-6-19

〈池田市〉
- コープミニ伏尾台　池田市伏尾台3-4-1
- コープミニ井口堂　池田市井口堂2-7-18
- コープミニ上池田　池田市上池田2-4-6-101

〈吹田市〉
- コープ吹田　吹田市五月が丘西1-1
- コープミニ山田　吹田市山田東4-17-12-101

〈茨木市〉
- コープ茨木藤の里　茨木市藤の里1-10-2
- コープ茨木白川　茨木市白川2-2-10

〈高槻市〉
- コープミニ氷室　高槻市氷室町4-2-5

〈豊能町〉
- コープ新光風台　豊能郡豊能町新光風台2-18-5

〈島本町〉
- コープ島本　三島郡島本町青葉1-2-10

コープこうべ くらしの情報センター
0120-44-3100（無料・年中無休）
火～金：8時半～19時半　土～月：8時半～18時
※12/31～1/3は8時半～18時

ロハスフェスタの人気店が西武高槻店に

第3回 マチナカロハス 西武高槻店

produced by ロハスフェスタ®

地域密着型の百貨店として人気の西武高槻店に、ロハスフェスタでお馴染みのショップが集まる「マチナカロハス」。
第3回となる今回も、ハンドメイド雑貨や健康志向のフードなど
"ロハス"にこだわったショップが期間限定で登場します。
ぜひ遊びに来てくださいね。

会場
4階：催事場
1階：正面入口前
地階：食品売場

3/13(水)－18(月)
午前10時～午後8時 ※最終日は4階：催事場のみ午後5時閉場

入場無料
※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます。
※数に限りのある商品もございますので、売り切れの際には、ご容赦ください。
※写真と実物では、色・素材感などが異なる場合がございます。
※写真はイメージです。
※表示価格は本体価格に消費税を加えた「お支払い総額(税込価格)」となっております。

4階 催事場　暮らしが楽しくなるハンドメイド雑貨

Atelier Masyu〈アトリエ マシュー〉

天然石やドライフラワーなどをレジンに閉じ込めて、パーツから手作りしたオリジナルアクセサリーが並ぶ。

nina zakka〈ニナ ザッカ〉

オレンジ、ライム、りんごなど本物のドライフルーツを使ったアクセサリーを制作。強度もあり、ゼリーのような艶やかさが特徴。他にもジャンルにこだわらず様々なアクセサリーが並ぶ。

Panier+m.o.t.f.〈パニエ プラス エム.オー.ティー.エフ〉

民話や童話をモチーフにしたアクセサリーを制作。パーツを選んで頂いてその場でオリジナルイヤーフックができるワークショップも実施。(オーダー平均価格3,780円～4,320円)

Bianca〈ビアンカ〉

総ビーズのネックレスなど身体に優しいアクセサリーが並ぶ。ピアスに見えるイヤリングは耳たぶの厚い方も薄い方も対応の2タイプ。

ひつじや　3/13(水)～15(金)出展

手づくりならではのほっこりと温かみのある作品が並ぶ。

gincot〈ギンコット〉

幸せな気持ちになる様な作品を心を込めて制作。バッグははずれないよう縫い付ける口金を使用。

chimuchimo〈チムチモ〉

品のあるラメ糸を一つひとつ丁寧に手編みしたアクセサリー。とても軽く、ストレスなく身に付けることができる。フォーマルからカジュアルまで、コーディネートしやすいデザイン。

Liebling〈リーブリング〉　3/16(土)～18(月)出展

「大切なあなたのためにお気に入りのものを」ということをコンセプトに、一つひとつ愛情を込めて作ったベビー・キッズの洋服や小物が登場。

空空商會 朝来〈からからしょうかい あさっく〉

開けやすさにこだわったがまぐち。中を開けると見えるフェルトモチーフのデザインがポイント。

FFF〈スリーエフ〉　3/13(水)～15(金)出展

一つひとつ手描きしたオリジナルアクセサリーを作る「makamaka」、カラーとキラキラを閉じ込めたアクセサリーやベビーキッズのヘア小物を作る「kauris」、安心して持てる心地の良い雑貨を作る「MaRno」、シンプル丁寧なかぎ針編みで雑貨を作る「abechan」の4人のクリエーターがマチナカロハス限定でコラボ出展！

ルポフルール

部屋を素敵にしてくれるインテリアとして、ナチュラルなフェイクグリーンやハーバリウムなどのフラワーアレンジを提案。「ワックスプレート」のワークショップも開催。（参加費：1,620円※随時受付）

self order green〈セルフオーダーグリーン〉

初めて植物を育てる人にも手軽に世話できる、手のひらサイズの小さな癒しの苔庭園を販売。

あにまる堂

犬、猫好きにはたまらないペットアートが登場。

にゃんこ＊ぷらネット

うちの子グッズ・猫グッズを販売。

北村陶房〈きたむらとうぼう〉

「贈りたい、贈られたい。」をコンセプトに、人に元気を与える作品が並ぶ。

端材工房〈はしざいこうぼう〉

世界の様々な木をつかって木工雑貨、おもちゃ、アクセサリー等を制作、販売。着色はせず木の風合いを活かした仕上がりに。

TOMWORKERS デザイン工房トムワーカーズ

連射式ゴム鉄砲作りのワークショップを実施。（参加費：1,296円/約10分）

3/16(土)～18(月) 出展

L'armonia ヨーロッパ雑貨とハンドメイド雑貨のお店〈ラルモニア〉

クロスステッチなどの刺繍雑貨、ヨーロッパから仕入れた生地を使用した布小物などのハンドメイド商品と北欧中心のヨーロッパ輸入雑貨を販売。

eleanor レザースタジオ〈エレノア〉

手裁ち手縫いの革小物が並ぶ。

消しごむはんこやAYK〈アヤコ〉

ポップでキュートなオリジナルデザインの消しごむはんこ。名前入りはんこもその場で作成できる。

Dabiz and Junko Books〈ダビズ アンド ジュンコ ブックス〉

鮮やかな水彩の色使いが特徴の、日本語と英語のバイリンガル絵本を制作。大人も子どもも前向きな気持ちになれるストーリーで、国や年齢に関係なく、日本語や英語で長く楽しめる作品が揃う。

COMO〈コモ〉

「手にとった人をワクワクさせるモノづくり」をテーマに主にステーショナリーを制作。動物や植物などのモチーフがメインで、なかには絶滅危惧種の動物を取り上げ、環境問題に関心を持ってもらえる作品も。

Amulette〈アミュレット〉

応援したいあの人に気持ちを伝える花と香りのギフト。花言葉に合わせて天然アロマの香り付きしおりも添えて。

NOANOA CHALKART WORKS〈ノアノア チョークアート ワークス〉

オーストラリア発祥の色鮮やかなチョークアート。お部屋のインテリアやプレゼントにも最適！ワークショップも毎日開催。ペット画のオーダーも受付。（参加費：1,080円～/約30分/随時受付）

3/13(水)～16(土)・18(月) 出展

草木と花〈くさきとはな〉

3/16(土)～18(月) 出展

春を感じるユーカリやミモザなどを使ったスワッグやリースは、送別会やお祝いのプレゼントにも最適！他にも、ご入園・ご入学式にピッタリのナチュラルなコサージュなども。

1階 正面入口前

インスタ映えする移動販売車がやってくる

DONUTS DEPT〈ドーナツデプト〉

豆乳やオカラなど体に優しい素材を使用したドーナツ。ヘルシーな油で揚げているので冷めてもおいしく食べられる。
※なくなり次第終了となります。

地階 食品売場

素材にこだわったフードが登場

日和佐燻製工房〈ひわさくんせいこうぼう〉

徳島県産魚介やチーズ、半熟卵などを、ヤマザクラとくるみの原木でいぶしあげた本格スモークをお届け。

Re-Cal〈リーカル〉

3/16(土)～18(月) 出展

地元野菜を使った洋風惣菜のテイクアウト専門店。野菜の旨みがたっぷり味わえる。

DENTAL CARE

意外と知らない歯の健康知識

認知症は予防が一番 かみ合わせを治して健康長寿

直立二足歩行である人間のあごはぶら下がった状態なので、ほとんどの方にズレがみられ、身体に深い影響を与えているようです。姿勢の崩れが血流を阻害し、特に脳への血流の減少は重篤。超高齢化社会の日本、国民の関心事である認知症とも関わる問題について北村先生にお伺いしました。

この先生に聞きました!

北村 幹夫院長
日本咬合学会 専門医・指導医
日本咬合学会 副会長

生活全般に悪影響 かみ合わせ異常

人は、一番上に頭をのせて二本足で立って生活をしていますので、頭からぶら下がるあごがズレてかみ合わせが悪いと、全身のバランスが崩れ、いろいろな部分に影響が出てしまいます。あごがずれると顎関節がずれ（顎関節症）、さらに頚椎をはじめとする背骨全般にずれが生まれ（ストレートネック等）、それを防ぐために全身の筋肉が無駄働きをさせられます（肩こり・腰痛・疲労等）。さらに硬く凝った筋肉の影響で血管が圧迫され、全身の血流が悪くなります（冷え等）。これが身体のいろいろな部分の不調（不定愁訴）と関係するのです。

首のコリと 脳の血流不足

首の筋肉は頭を支えていますので、かみ合わせが悪くあごがずれると最も影響がでます。首のコリは脳や頭皮・顔への血管の通り道になりますので特に重要です。身体中で最も血液を欲しがる脳（全体の20％が脳に送られます）への血流不足は大問題です。特に影響を受けるのは前頭前野と呼ばれる場所（おでこの内側辺り）です。この場所の血流量の不足は、脳の老化や心の病・認知症とも大いに関係します。

認知症とも 深い関係が

65歳以上の7人に2人が認知症予備軍だと言われております。認知症は物忘れや認知機能の低下をきたし、その原因として脳の神経細胞が障害を受けて死滅し、減少していくことで起こります。脳細胞は栄養不足、酸素不足にとても弱く血液の流れが少しでも阻害されると認知症のリスクは高まります。実はその阻害リスクは誰にでも当てはまる可能性があります。歯科大学の研究結果では、残っている歯の数が20本以上ある人と比べて、歯がなく入れ歯もいれていない人の認知症リスクは1.9倍、良く噛んで食べることができる人に対して、あまり噛めない人の認知症リスクは1.5倍と高くなっています。これはほんの一部の結果であり、認知症リスクはこれだけではありません。認知症が気になる方はその阻害要因と予防法について、実践を交えてご説明するセミナーをしますので、ぜひ勉強に来てください。

認知症の症状

- □ ひどい物忘れ・新しい記憶が抜け落ちる
- □ 正しいほうを選べない
- □ 新しいルールがのみこめない
- □ 時間、場所、人がわからなくなる時がある
- □ 慣れているはずのことが段取り良くできない

参加無料

「認知症になる前に」今のうちの対策と予防法

日時：3/28（木） 10時～12時
場所：クロスパル高槻 総合市民交流センター
高槻市紺屋町1-2 ※JR高槻駅下車すぐ
定員：20名 申込：電話にて

きたむら歯科医院
072-688-8148
高槻市弥生が丘町27-23
診／9時～11時
14時～17時
休診日：木曜・日曜・祝日・隔週土曜
高槻市 きたむら歯科医院 で検索

〒高槻日吉台郵便局
日吉台小学校
いかりスーパー
名神高速道路
フレンドマート
至JR高槻駅

咬合誘導 口腔筋機能療法

小児の不正咬合は咬合誘導とMFTが必要 ～子どもの健やかな成長の為には咬合育成を～

佐藤 典子先生
朝倉歯科本院 副院長
小児・訪問歯科担当

子どもの脳の発達や顔貌は、咬み合わせと口腔周囲の筋力が関与しています。口の周りの筋肉が弱くバランスが悪いと舌で前歯が押され、開咬や出っ歯などの不正咬合になります。子どもの健全な咬合を育成する為には歯並び・咬み合わせの状態を把握し、その原因を取り除く必要があります。永久歯に生え変わるタイミングで咬合誘導することが有効です。舌や口腔周囲筋のトレーニング（MFT・口腔筋機能訓練）、咬合誘導で健全な咬み合わせを育成できます。又、混合歯列期の軽度の歯列不正は、部分矯正とMFTで治療します。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

朝倉歯科医院/本院
かかりつけ歯科医機能強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
TEL.072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り

（医）朝倉クリニック歯科（分院）
一般 矯正 小児 障がい者歯科
TEL.072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル 養精中隣り

春日丘本院は万博公園東口エキスポロード沿い。JR茨木駅からバスで5分

【歯科セカンドオピニオン外来】
歯並び、入れ歯、歯周病、訪問診療、インプラント、CT画像診断、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などはお気軽にご相談ください。
歯の悩みご相談は春日丘本院で院長が行っております。
0120-468-321
HP:http://asakura-dental.com

伝言板

「伝言板」は、個人・法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみのご掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「ショップ情報」などさまざま。どんどんご活用ください。

教えます

▶琴・三弦教室 菊志乃 史
☎072・624・4060 JR茨木駅東200m

▶中国語・韓国語 会話
入門～上級 グループも個人も
阪急茨木市駅 ☎072・622・8322

▶尺八・琴・三弦教室・西田・菊冨沙
曜日・時間相談可☎072・696・6750

▶山村きもの着付教室 茶道教室
ブログ"綸子の会"ご覧ください
茨木市役所歩5分072・626・8443

▶電動ろくろ体験2500円 陶芸教室
出張します072・699・0135味舌工房

▶自信つくまで腹式発声・歌唱指導
出張・個人指導 石井072・623・6568

▶書道 茨木市中穂積・JR総持寺近
JR高槻駅近 072・624・8247岩滝

▶箏・三絃教室 淀の会 長野雅子
http://www.yodonokai.com

▶ピアノ・ボイストレーニング・
フルート・ギター・バイオリン・
サックス・トランペット・ウクレレ
体験有 0120・08・1871松本楽器

売ります・買います

▶レコードCD出張買取致します
☎06・4862・4684スノーレコード
http://www.snowrecords.jp

結婚

▶結婚情報＋お見合い＋パーティ
で、"幸せの創造"を。会費入会金不要
茨木ブライダル072・636・8122

このコーナーへのお申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。
1行15文字2,700円「教えます」のみ1,620円。
新規の場合は振込確認後の掲載となります。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ・伝言板係
FAX 06・6368・3505
Eメール dengon@citylife-new.com
［問合せ］06・6338・0640
掲載お申込みの締切:10日

商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは？そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します！

摂津市商工会

摂津市おしごとフェア &1日でわかる起業セミナー

日時：平成31年3月8日（金）
場所：摂津市産業支援ルーム
（摂津市商工会3F）摂津市南千里丘4-35-3F

●催し①：ミニ合同就職面接（13時～15時）
事務やパート職の求人が多数あり！女性・中高年齢者など（参加企業は市役所HPにて公開中）
その他（中高年おしごと相談・求人パソコン検索コーナー・VRTカード相談他）
持ち物：写真付の履歴書（面接希望社数分）ハローワークカード（登録済の方）

●催し②：1日でわかる起業セミナー
（10時～16時）
売上アップ、融資、人材採用まで、初歩から全てを学べます。起業されている方もご参加ください。

詳細・申込み【摂津市商工会】ホームページをご覧ください。

茨木商工会議所

いばらきてづくり市in茨木神社　開催！

春のガンバル市実施にあわせ、いばらきてづくり市を開催いたします。およそ30店舗のてづくり商品と、茨木マイスターズの出展、落語会も開催予定。春の憩いを感じるイベントで癒されてください。

昨年秋の開催の様子

【開催日時】4月20日（土）10時～16時半
入場無料・雨天中止
【開催場所】茨木神社境内（茨木市元町4−3）
【主　催】茨木商工会議所（問い合わせ先も同じ）
072-622-6631

高槻商工会議所

2019年度新入社員ビジネス基礎講座

日時：2019年4月9日（火）・10日（水）
両日とも10時～16時
会場：高槻商工会議所4階大ホール
（高槻市大手町3-46）
対象：2019年度新入社員・第二新卒・中途採用の若手社員 ※業種・職種問わず
定員：40名（先着順）
受講料：1名あたり 当会議所会員10,000円
非会員20,000円（税込、テキスト代含む）

詳しい内容は、高槻商工会議所のホームページをご覧いただき、ネット申込かチラシをダウンロードしFAXにてお申込みください。

主催・問合せ
高槻商工会議所 中小企業相談所
TEL：072-675-0484　FAX：072-675-3466
URL：http://www.takatsukicci.or.jp/

EXPOCITY press

MARCH Vol.32
エキスポシティプレス
3

春の特別拡大版

ファション、コスメ、新学期、新生活グッズ…
わくわくする春の準備をしよう

立春も過ぎ、いよいよ春はもうすぐ！春物アイテムが充実のららぽーとEXPOCITYで、ファッションやコスメをさわやかな春スタイルにチェンジしちゃいましょう！また新生活シーズン、新しく環境が変わる人や気分を新たにしたい人も多いはず。そこで、この時期にぴったりのおすすめアイテムを紹介します。お気に入りを暮らしに取り入れて、わくわくするような春を迎えましょう！

＼ららぽーとEXPOCITYで見つける／ 春のMUST BUYアイテム

Check!

2019年の春夏ファッションは淡い「ペールトーン」がトレンドカラー。
さわやかで優しげなカラーが、心も軽やかにしてくれそう。
新色コスメにも注目！シアーな透け感、ラメやパールのきらめき、ツヤ感などで彩りながら
春のオシャレを楽しんでおでかけしましょう！

おでかけが楽しくなる春コーデ

春らしい優しいカラーのコーデで気持ちまで明るく軽やかに。

ステファニーセットアップ（10,152円）、シフォンティアードブラウス（6,264円）、スカラレースタイトスカート（7,344円）、メタルハンドルバッグ（8,208円）、ハートカットパンプス（7,128円）

細部までこだわりつくした春の新作は、どのアイテムも"長く""様々なシーンで"着用できるので着回し抜群。女性らしさを引き立てるノーカラーやレース素材で清潔感もあり、オフィスやフォーマルまでOK！ブルゾンはウォッシャブル＆シワになりにくい仕様で安心。スカートは裾のスカラップ使いが軽やかさをプラスし、細身シルエットでスタイルUP！

NATURAL BEAUTY BASIC〈ナチュラルビューティーベーシック〉
ららぽーとEXPOCITY 1F
☎06-4860-6332

大きめのフードが特徴。サックス、ベージュ、カーキ、ネイビーの4色展開。

スプリングコート（18,252円）、トップス（5,389円）、ワイドパンツ（10,789円）、パンプス（11,880円）、オーシバルキャンバストートバッグ（9,504円）

スプリングコートはライナー付きで取り外しが可能なので、長い期間着用でき、1枚あると便利。フードにワイヤーが入っているので首周りのシルエットがきれいにキマる。ハートネックのトップスやワイドパンツはストレッチがきいていて着心地が良く、動きやすい。黄色のパンプスでアクセントを。

Dessin〈デッサン〉
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-6318-7166

デニムのブルーとトップスの白の組み合わせもさわやか！

デニムノーカラーコート（11,880円）、ワッフルフーディープルオーバー（10,584円）、TRチェックAラインスカート（9,612円）、PAOLANUTTI BAG（25,920円）、スエードパンプス（13,824円）、セミサークルチェーンピアス（2,916円）

チェックをテーマにしたアイテムが続々入荷。落ち着いたチェック柄のラップ風Aラインスカートはオンオフ共に活躍してくれる。ミドル丈でスカートにもパンツにも合わせやすいデニム素材のスプリングコートで春感をUP！キレイめ×カジュアルをバランス良くMIXしたテイストで、春のおでかけを楽しもう。

コラージュ　ガリャルダガランテ
ららぽーとEXPOCITY 2F　☎06-4860-6871

この春、話題のコスメが勢ぞろい。新作メイクを取り入れよう！

詳しい情報はWEBをチェック！

キャンペーン
①対象店舗で化粧品・施術3,000円（税込）以上ご利用ごとに次回3,000円（税込）以上で使える**500円お買物券をプレゼント！**
②さらに不要になったコスメを下取り実施店舗へご持参で**500円お買物券をもう1枚プレゼント！**
期間 » 2/22(金)～3/17(日)

イベント
コスメタッチアップや体験会などのスペシャルイベントを開催!!
日時 » 3/9(土)・3/10(日)
場所 » ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

ステージイベント

観覧無料

おぐねぇーによる 春のトレンドメイクアップ＆トークショー

日時 » 3/10(日) ①12:00～ ②15:00～
※1回約45分
場所 » ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場
ヘアメイキャップアーティスト　おぐねぇー〈小椋ケンイチ〉

春コスメで華やかさをプラス

ジューシーアイカラーデュオ（全2色、各1,944円）※ジンジャーレモネード、ピンク
ツヤめくアイグロスとアイクレヨンが1本に。さりげないけどハッとする2カラー。春色のアイカラーで遊んじゃおう！

トークリップグロス（全5色、各1,404円）
透け発色×うるプル唇で品良く親しみやすく。会話中最も動くパーツ「唇」を魅力的に引き立てて、トーク印象をupさせるグロスが登場。

オルビス・ザ・ショップ
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4864-2470

同コレクションの数量限定販売「トーン　ロングラッシュ　マスカラ」（2色展開、各3,024円）との相性もバッチリ！

to/one 2019 SS Collection トーン ペタル リキッド アイシャドウ（全5色、各3,132円）
カラフルな輝きをふんだんに配合したなめらかなリキッドカラーが、まぶたにすっと伸び、ぴったりと密着。透き通るような軽やかさと、個性を映し出す光彩が、幸せに満ちた表情をつくります。

Cosme Kitchen〈コスメキッチン〉
ららぽーとEXPOCITY 2F　☎06-4860-6465

左からスモールアイシャドウ／ソフトブラウン（2,700円）、パウダーキスリップ　スティック／スキャッタードペタルズ（3,240円）、ダズルシャドウリキッド／ビームタイム（3,132円）、グランドイリュージョン　グロッシーリキッドリップカラー／ゴールディーロックスト（3,996円）
2019SSは、コーラルピーチメイク。マットとツヤを組み合わせてコントラストを付けヘルシーな旬顔に。

M・A・C〈マック〉
ららぽーとEXPOCITY 2F　☎06-4864-2203

日本人の肌に馴染みやすい色みで、甘すぎないヘルシーな印象に。

アルビオン　ホワイトニスタ　ファンデーション（薬用美白ファンデーション）（全6色、各6,480円）
ファンデしながら、本気の美白もできる。キメ細かくなめらか、明るい毛穴レス肌へ。

限定色のシルバーピンクと赤みブラウンは数量限定なのでお早めに。

エレガンス　レヨン　ジュレアイズ（新8色・限定2色、各3,240円）
ぷるんとみずみずしく、きらりとうるむ。光射すように彩る新感触・アイカラー。

ALBION DRESSER〈アルビオンドレッサー〉
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4860-6251

お気に入りでもっとわくわく！新学期準備

お気に入りのボトルやランチボックス、文具で気分を上げて、新学期を楽しくスタートさせよう！

文具

ホックで留めるのでカバンの中で開く心配も無し！

DURAM FACTORY
名刺入れ(4,860円)
福岡・糸島半島の工房で職人の手作業で作られた、シンプルで使い勝手が良く永く使える名刺入れ。手縫いのステッチが効いた手仕事ならではの温かみを感じる。

ぺんてる Hybrid milky
(各162円)
※7色／限定販売・数量限定
濃い色の紙や写真にも書けるパステルカラーのペン。手帳をカスタマイズする人が増え、再人気に。

アンジェ ラヴィサント
ららぽーとEXPOCITY 2F　☎06-4864-8400

お弁当&水筒

BRUNOランチボックス
(M GEL COOL 2,700円、S GEL-COOL 1,620円)
フタに保冷剤が内蔵されているので、フタを凍らせておけば暑い日でも安心してお弁当を持ち運びできる。

S GEL-COOLは直営限定サイズ。

BRUNO
ステンレスボトル
(Tall 3,780円、Short 3,240円)
真空保温・保冷ステンレスボトル。味のある質感のマット塗装に、ニュアンスカラーとゴールドのフタがフェミニンな印象。氷が入れやすく、飲み物の香りも愉しめる広口タイプ。

IDEA SEVENTH SENSE〈イデアセブンスセンス〉
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-6170-7921

目を引くデザインがいっぱい！

写真左から、ロケット鉛筆カラフル(54円)、ロケット鉛筆ハート(54円)、肉球ペン(162円)、ロリポップペン(162円)、チョコペン(162円)、ルージュペン(54円)、ラインマーカー注射器(54円)
ポップでキュートな文具がリーズナブルな価格で多数揃っているので、まとめ買いする人も多い。存在感バッチリの気分がアガるペンやマーカーは、勉強や仕事を楽しい時間にしてくれるはず！

ASOKO〈アソコ〉
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-6170-7186

©'76,'19 SANRIO

ショルダーストラップが付いたポーチと名前スペース付き。

ハローキティ2WAYボトル
(中栓使用時600ml／ダイレクトキャップ使用時630ml 4,860円)
優れた保温・保冷力が自慢のTHERMOS社製。用途に応じて使えるコップとダイレクトキャップの2WAYタイプ。氷が入れやすいワイド口径。

サンリオギフトゲート
ららぽーとEXPOCITY 3F　☎06-4864-8106

気持ちを届けるホワイトデー&プチギフト

ホワイトデーギフトや送別会などでお世話になった人へのプチギフトなど、喜ばれるアイテムを選ぼう！

5/28(火)までの期間限定販売！

ダブルストロベリークッキー アソートメント
(8枚入 1,296円、18枚入 2,376円、32枚入 3,456円)
やさしいストロベリー味のホワイトチョコレートをストロベリー味のラングドシャ生地でサンドしたダブルストロベリークッキーと、定番のミルクチョコレートクッキーを詰め合わせました。

ゴディバ
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4864-2544

女性へのギフトにもおすすめの限定品。

ハンドメイドボタニカルソープ 限定 サクラ/菜種(100g 471円)
春を感じる限定ソープは香りも色も天然由来成分。サクラの葉っぱと同じ芳香成分のマメ科のトンカビーンズ精油で香りを付け、クチナシ由来の色素で淡いピンクに。ソメイヨシノの葉から抽出した保湿エキス、菜の花の種から採れるナタネ油も加えました。洗顔&ボディにいかが。

マークスアンドウェブ
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-6155-7282

ハンドクリーム GIFT with HAPPINESS
(3,132円)※数量限定
大切なあの人の手に毎日変わる香りを。そのまま贈れるギフトBOX入り。

気分で毎日使い分けたり、仲良くシェアしても。

チェリーブロッサム メルシーキット
(2,376円)※数量限定
大切な人へ贈りたい。ハンドクリームにもソープにも、桜の香りが花咲く。このキット限定のソープは、クローゼットに入れて香りを楽しんでも。

ロクシタン
ららぽーとEXPOCITY 2F　☎06-4860-6190

春のママ会・歓送迎会におすすめメニュー

ママ会や歓送迎会などで利用しやすいグルメ店のメニュープランをご紹介。EXPOCITYのグルメ店で、ぜひ楽しいひとときを過ごそう！

選べる中華粥セット
(1,550円)
本場上海の一級点心師が作る小籠包などが人気の中国料理店。今回特別に、1,000円以上お食事をされた方に当店人気の海老マヨのマヨソースをプレゼント！ご自宅で本格海老マヨがお手軽に召し上がれます。エビだけではなく唐揚げにかけても絶品です。

特典
この誌面を持参で
1,000円以上お食事をされた方に
マヨソースをプレゼント
(3月末まで)

浪曼路 KITCHEN〈ローマンルー キッチン〉
営／11:00～22:00　予約可
EXPO KITCHEN 2F　☎06-4860-6458

ランチ(1,899円)
小学生999円、小学生未満499円
ディナー(2,399円)
小学生1,099円、小学生未満499円
世界各国の料理を楽しめるビュッフェスタイルレストラン。3月には春メニューが登場。生ビール・ハウスワインの飲み放題プランも有り。大人数の受け入れもOKなので、みんなで楽しい時間を過ごしてください！

特典
この誌面を持参で
終日10%OFF(3月末まで)

BUFFET RESTAURANT Atlantic〈ビュッフェレストラン アトランティック〉
営／11:00～22:00(L.O.21:00)
EXPO KITCHEN 2F　☎06-4864-8355

ざく切りレタスと淡路オニオンのシーザーサラダ、フライドチキン&ポテト、ピザ マルゲリータ、桜海老とアスパラのトマトソースパスタ、太陽のパエリア、BARBARA特製 苺のホールケーキ

「BARBARA EXPO」プラン
(2,700円)、予約制(2日前の22時まで)、4名様～利用可
別途飲み放題(アルコール)
120分・90分L.O(1,382円)、ドリンクビュッフェ(ノンアルコール)(324円)
自家製の苺のホールケーキが付いた、BARBARA EXPO2019年の歓送迎会プランが登場！無料のメッセージプレートでは、好きな内容のメッセージを添えることが可能。歓送迎会だけではなく、何気ないお祝いや感謝の気持ちを伝える会にも最適！

BARBARA EXPO RESTAURANT〈バルバラ エキスポ レストラン〉
営／11:00～22:00(L.O.21:00)
EXPO KITCHEN 2F　☎06-4860-6490

／ ららぽーとEXPOCITYで ／

見つける！見つかる！春の新生活アイテム

キッチン用品や家電、インテリアなど、新生活に必要なアイテムや便利なグッズで、春からはじまる新しい暮らしを楽しみましょう。

キッチン雑貨 & テーブルウェア

クチポール GOA セラドングリーン テーブルナイフ(2,700円)、デザートフォーク(1,620円)、テーブルフォーク(1,728円)、デザートスプーン(1,620円)テーブルスプーン(1,728円)

職人が一本一本手作業で仕上げる、ポルトガル生まれの人気カトラリー。春にピッタリの爽やかなセラドングリーンが新登場！

ビスク ランチバッグ (Sサイズ・レッド1,728円／Lサイズ・ネイビー1,836円)

保温・保冷ができ、広げるとランチョンマットとしても使える2wayランチバッグ。マジックテープで留めてフックを固定するだけでバッグに変身！

アンジェ ラヴィサント

ららぽーとEXPOCITY 2F　☎06-4864-8400

あったら便利、こんな機能が欲しかったという話題の高性能キッチン用品が揃う！

夢ゲンチョッパー(1,080円)、夢ゲンスライサー(2,700円)、夢ゲンピーラー(2,700円)、クレバーシャープ(1,382円)、バウンティングXシャープナー(1,620円)

夢ゲンチョッパーはハンドルを引っ張るだけで素早くみじんぎりができ、夢ゲンスライサーは約0.5mmの極薄スライスができる。夢ゲンピーラーは柔らかいものから硬いものまで使え、切れ味も抜群！サッと刃物を通すだけで、新品のような切れ味が復活するクレバーシャープや、包丁の形に合わせてバウンドする砥石で鋭く研げるバウンティングXシャープナーも。

ロフト

ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4864-6210

IH対応 マルチポット(Mサイズ2,160円、Lサイズ2,700円)

沸かす、茹でる、炒める、炊く、和える、揚げる、煮るの7役をこれ1台で。注ぎ口がついているので汁物も注ぎやすい。深さがあるので炒めたり揚げても汚れにくくチャレンジしやすい。

212 KITCHEN STORE〈トゥーワントゥーキッチンストア〉

ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4864-8118

レンジパック(Sサイズ210ml 864円、Mサイズ380ml 1,080円、Lサイズ580ml 1,296円)

密閉性に優れた蓋付きで汁物がこぼれにくいため、安心して保存ができる。また、冷蔵・冷凍保存ができ、栓を外せばレンジもOK。容器のままテーブルに出せる可愛いデザインの保存容器。

マルチスライサー(2,160円)

すりつぶし、スライス、おろし、千切りなど、キッチンでマルチに活躍する優れもの。受け容器には滑り止めつきですっきり収納ができます。

Afternoon Tea HOME&LIVING〈アフタヌーンティーホームアンドリビング〉

ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4860-6347

VIV シリコンスチーマー(Mサイズ1,944円、Lサイズ3,024円)

お好みの食材を入れてレンジで加熱するだけで、簡単においしいヘルシー料理ができる便利なスチーマー。耐冷-30℃～耐熱270℃の耐久性に優れており、日本航空の国際線機内食調理器具として採用されているほど。

Hollandシュガーポット(540円)、Hollandシュガーミルクポット(864円)、Hollandマグカップ、ミニキッチンシェルフ(324円)、クロッシェテーブルランナー(864円)、ディナーフォーク(324円)、ディナースプーン(324円)、ケーキフォーク(162円)、ティースプーン(162円)

オランダ伝統のデルフト焼き風の新作アイテムが、他店舗より先行して登場！白とブルーの色合いが爽やかで春にピッタリ。どれも手に取りやすい価格なので、シリーズで集めてまとまり感を演出しよう。

salut!〈サリュ〉

ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4860-6723

メゾン ステンレスシルバー(7,500円)

ステンレス製のスタイリッシュな「メゾンシリーズ」が新発売。あっという間にすぐ沸くティファールは、忙しい朝の時間に大活躍！

洗練されたデザインと高い実用性を兼ね備えたステンレスケトルを新生活のお供に。

インジニオ・ネオ・グランブルー・プレミア セット9(14,100円)

CMでおなじみの取っ手の取れるティファール。取っ手を外してそのままオーブン・テーブル・冷蔵庫へ。使い方自由自在の9点セット。新生活の収納のお悩みも解消できる便利なアイテム。

ティファールストア

ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4864-2052

家電

テーブルで次々と調理できるので、ホストもゲストと一緒にたのしめる。

BRUNO オーバルホットプレート(17,280円)

使いやすく、つくりやすく、馴染みやすくなったオーバル形のホットプレート。平面に加え、人気のたこ焼きプレートと、煮込み料理や鍋物が楽しめる深鍋のプレートの3種がセットに。付属のハンドルを使えば、プレートの取り替えも楽々。くず受けトレイ付きでお手入れも簡単。

IDEA SEVENTH SENSE〈イデアセブンスセンス〉

ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-6170-7921

シングルパック Sakuraパック(107,784円)

かわいいピンクに一目惚れ!お部屋のイメージもパッと明るくなって毎日が楽しくなりそう!154L 2ドア冷蔵庫、5.5kg全自動洗濯機、オーブンレンジ、サイクロン式コードレススティッククリーナー、炊飯ジャーの5点パック。

シングルパック GREEN STYLE(103,032円)

ウッド調のインテリアやナチュラルな雰囲気のお部屋にピッタリ!オリジナルカラーで新しいお部屋をおしゃれにコーディネート!149L 2ドア レトロインバーター冷蔵庫、ステーションクリーナー、ステーションクリーナー用モップ、レトロデザインレンジの4点パック。

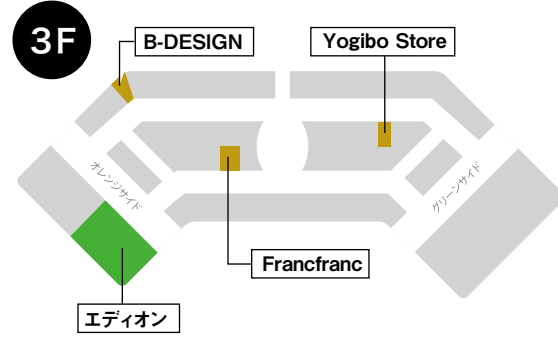
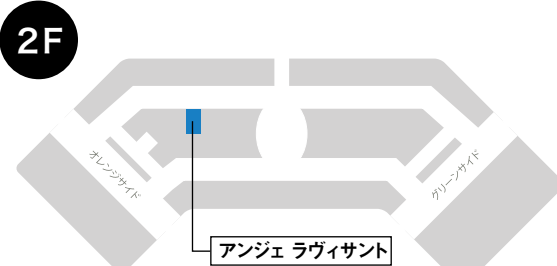
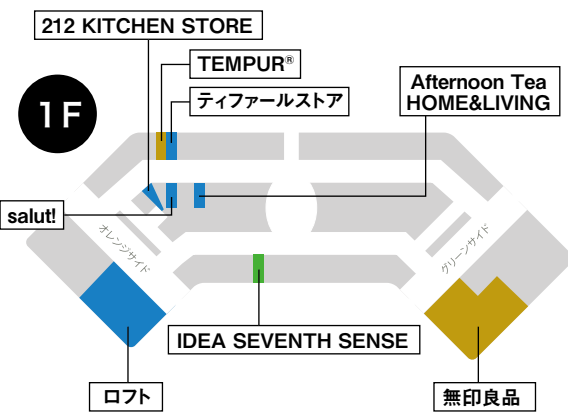
エディオン

ららぽーとEXPOCITY 3F　☎06-4864-2471

／ FLOOR MAP ／

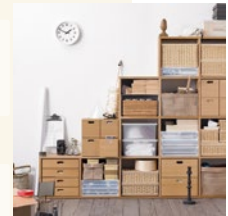
インテリア

Yogibo Max(32,184円)※写真グリーン
Yogibo Max1つで自由自在に角度を調整する事が出来るチェアー、程よい角度を付けて寝転びながらテレビを観る事が出来るリクライナー、全身寝る事が出来るベッド、最大大人3人まで座る事が出来るソファーに変形!

Yogibo Roll Max(16,200円)※写真ピンク
厚み、長さがあるので抱き心地抜群の抱き枕やYogibo Maxと組み合わせるとソファーにした際に背もたれにもなる。形が変形するので曲げて肘おきにも!

Yogibo Store〈ヨギボーストア〉
ららぽーとEXPOCITY 3F　06-6310-1663

無印良品ららぽーとEXPOCITY店限定で、スタッキングシェルフが4/8(月)まで10%OFFでお買い得に!

スタッキングシェルフウォールナット材5×2(通常価格36,900円)

スタッキングシェルフオーク材3×3(通常価格39,900円)

使い勝手に合わせてタテでもヨコでも使用できる、汎用性が高い人気のスタッキングシェルフ。TV台や本棚など、使用方法を限定しないので、ライフスタイルの変化に合わせて変更できます。内寸も自社で扱っている収納用品にあわせているので、置いた時にぴったり使えるのも嬉しいポイントです。

無印良品〈ムジルシリョウヒン〉
ららぽーとEXPOCITY 1F　06-4864-8438

「テンピュール®20周年記念 マットレス&ベッドフェア」 3/31(日)まで
テンピュール®日本上陸20周年を記念して、キャンペーン期間中、対象のマットレスとベッドフレームが通常価格より20%OFFの特別価格にて提供!
【対象マットレス】オリジナルコレクション/センセーションコレクション/クラウドコレクション/ハイブリッドコレクション/マイクロテックTMコレクション
【対象ベッドフレーム】ゼロジー®カーヴ®/ゼロジー®エレベート ケーディー/ゼロジー®ライフスタイル/マイクロテックTMアジャスタブルベース/ナトゥア

この機会に、より良い睡眠時間を手に入れよう!

TEMPUR®〈テンピュール®〉
ららぽーとEXPOCITY 1F　06-4864-2190

MITIS RUG(Mサイズ140cm×200cm20,000円、ラウンド150cm15,000円)※各ピンク、ダークピンク、ブラウン、ライトグレーの全4色
ふわっとなめらかな触り心地が気持ちが良いフェイクファーラグ。ホットカーペット、床暖房併用可。春にピッタリな色合いで、フェミニンにもシンプルなコーディネートにも合う。

Francfranc〈フランフラン〉
ららぽーとEXPOCITY 3F　06-4864-8288

じぶん®まくらレギュラー(27,000円)
測定データを元に、自分に合ったまくらを作成できるオーダーメイドまくら。硬さの異なる8種類の中材を組み合わせ、理想的な高さを調整する。メンテナンスは無料で高さ調節や中材の交換も可能で、丸洗いも可。理想のまくらでより良い眠りを。

B-DESIGN〈ビーデザイン〉
ららぽーとEXPOCITY 3F　06-4860-6451

リフォームもおまかせ

キッチンリフォーム クリナップ STEDIA[床・壁・天井内装標準工事+10年保証込み](1,025,784円)
お料理が楽しくなる!おそうじが楽になる!毎日使うものだから「使いやすさ」「お手入れしやすさ」にもこだわりたいもの。エディオンなら、10年間リフォーム商品修理保証・工事補修保証があるから安心!万一のトラブルの際も24時間・365日、コールセンターの専門スタッフがしっかりと丁寧に対応いたします。

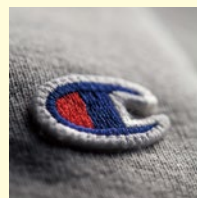
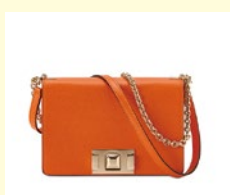
エディオン
ららぽーとEXPOCITY 3F　06-4864-2471

NEW OPEN SHOPに注目

3/1(金) OPEN
WELLWHOLE〈ウェルホール〉
【キッズ】 ららぽーとEXPOCITY 3F
WHELLWHOLEは「大人でも子供でも着たくなるような」様々なファッションを提供し大人と子供が価値観を共有できるショップです。

WELLWHOLE オープンイベント開催
店内お買上げ商品にイラストレータ堀本勇樹さんのイラストをプリント!
期間 »3/2(土) 10:30~17:00
場所 »ららぽーとEXPOCITY 3F ゲンキ・キッズ前

3/16(土) OPEN
genten〈ゲンテン〉
【鞄・服飾雑貨】 ららぽーとEXPOCITY 2F
人間も自然の一部であるという原点に立ち返り、環境に配慮し、新しいライフスタイルを提案するブランド。

3/27(水) OPEN
Champion
【メンズ・レディス】
ららぽーとEXPOCITY 2F
スウェットシャツやTシャツを中心とする、カレッジテイスト溢れるアイテムや直営店限定の商品をラインナップ。

3/22(金) OPEN
フルラ
【鞄・ファッショングッズ】 ららぽーとEXPOCITY 2F
90年以上の歴史を誇る「FURLA」は、一流のクラフトマンシップによる優れたスタイルのバッグを提案します。

4/5(金) OPEN
GUESS〈ゲス〉
【メンズ・レディス】
ららぽーとEXPOCITY 2F
「YOUNG,SEXY,ADVENTUROUS」をコンセプトに、デニムをはじめメンズ、ウィメンズアパレル、ハンドバッグからアクセサリーまでトータルで揃います。

※OPEN時期は変更となる場合がございます。最新情報はHPにてご確認ください。

春の新生活ポイントバックキャンペーン
対象店舗にて三井ショッピングパークアプリアプリde支払いご利用で5%相当ポイントプレゼント!
期間 »2/22(金)~3/3(日)
対象店舗 »ACTUS、アーバンリサーチドアーズ、CRASH GATE、niko and ...、B-COMPANY、無印良品
詳しくはWEBをチェック!

人気ショップのスペシャルセール開催!!
期間 »2/25(月)~3/3(日) 10:00~21:00 ※最終日のみ20:00まで
場所 »ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場
ABC MART　ORIHICA

吹田市千里万博公園2-1
営業時間 ららぽーとEXPOCITY
10:00~21:00(物販・フードコート・サービス・その他)、
11:00~22:00(EXPO KITCHEN)
※一部店舗、その他エンターテインメント施設は、施設ごとに異なる
問合せ先 06-6170-5590(代表/10:00~18:00)
最新情報はHPをご覧ください
https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/

EXPOCITY magazine　毎月第1・3火曜日配信中! https://expocity.comepass.jp
●3/5号「Under ¥15,000で"叶える"高見えコーデ」
●3/19号「オソロで可愛さ2倍!"親子リンク"コーデの作り方」
※タイトルは予告なく変更になる可能性がございます。
EXPOCITY Labでの開催イベント
アプリ会員様限定
火曜日開催!
1月から開催場所がららぽーとEXPOCITY 3F「EXPOCITY Lab」に変わりました!
詳細は近日公開予定

3/5(火)「ドライフラワーのアロマワックスサシェ作り」
3/12(火)「アンティーク風バケツの多肉植物寄せ植え」
3/19(火)「春色カラーのハーバリウム」
3/26(火)「春色ピンクのハーフリース」

EXPO土曜Premium
暮らしをもっと愉しもう。土曜日は、ご家族でプレミアムワークショップ。男性も楽しめるワークショップや講座、イベントなどをご用意!
3/2(土)「宝石石けん体験」
3/16(土)「初めての方でも楽しめる『落語会』」

NIFREL にふれる

Vol.35

大人の感性も刺激する、生きているミュージアム「ニフレル」。色々な目線で見たニフレルを紹介します。地域ニュースサイトCityLife NEWSからもご覧いただけます。

CityLife NEWS で検索

ニフレル2階「みずべにふれる」ゾーンの一部で行っていた改装工事が2月末で終了し、いよいよ3月1日(金)から新たなゾーンが誕生します。今回はその見どころを紹介します。

3月1日(金)OPEN 「かくれるにふれる」

新たなゾーン「かくれるにふれる」では、姿かたちが木の枝や葉にそっくりになることで、周囲の環境に溶け込んでかくれるものや、毒を持つ生きものに見た目も行動も似せることで捕食者からかくれるもの、子どもの頃は大人と全く違う姿をしてかくれ、大人同士の闘争に巻き込まれないようにするものなど、「かくれる」を極めた個性的な生きものたち13種24点を展示予定です。また、展示空間にも注目を！壁面だけでなく天井や床面にもデザインを施し、「かくれる」というテーマを空間全体で演出しています。ぜひ、生きものたちの「かくれる」能力を体感してみてください。

「かくれるにふれる」オープンにあたって

小畑 洋 館長

人を含む全ての生きものは多様で個性的だからこそ魅力的です。そんな思いから、ニフレルでは、多様性をテーマに各展示ゾーンを構成しています。例えば、「いろにふれる」では色彩、「すがたにふれる」では形態がテーマです。今回は、多様な"かくれる術"に注目し、人の想像を超える独特な方法で周囲の環境に身をかくし、厳しい自然を生き抜こうとする小さな生きものたちの多様な個性に焦点を当てました。ニフレルで暮らす生きものたちの魅力に気付く事が、人を含む全ての生きものの個性を認め合う気持ちに繋がることを願っています。

かくれるにふれる

タテジマキンチャクダイの幼魚がモチーフとなっている空間デザイン。成魚とは大きく模様や体色が異なるのは、成魚の縄張り争いに巻き込まれないためと考えられています。

もちろんタテジマキンチャクダイの幼魚も展示！

NEW FACE 一部紹介

ウケグチノホソミオナガノオキナハギ

最も長い和名を持つ魚。細長く平らな体でアマモなどの海草に擬態。

エダハヘラオヤモリ

枯れた葉のような体で、特に尾は木の葉にそっくり！

シモフリタナバタウオ

全身の白い斑点と、背ビレの後ろにある大きな目玉のような模様で、ハナビラウツボなどの大型のウツボに擬態。

ハナカマキリ

ランの花に擬態し、花にまぎれて待ち伏せしたり、花の代わりとなって獲物をおびき寄せて捕獲する。

NIFREL〈ニフレル〉

吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営／10時～20時 年中無休
入館料／大人(高校生／16歳以上)2/28まで1,900円、3/1以降2,000円
子ども(小・中学生)1,000円
幼児(3歳以上)600円
0570-022060（ナビダイヤル）

-大人入館料の改定について-

2019年3/1(金)より、大人(高校生または16歳以上)の入館料を改定します。

	2/28まで	3/1以降
大人(高校生/16歳以上)	1,900円	2,000円
こども(小・中学生)	1,000円	1,000円
幼児(3歳以上)	600円	600円

※身体障害者手帳、療育手帳、被爆者健康手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちのご本人と介護者1名は入館料が半額となります。 ※団体入館料の変更はございません。

GAMBA NEWS

北摂のJリーグクラブ ガンバ大阪を応援しよう！

ガンバ通信

取材協力／ガンバ大阪 取材・文／CityLife編集部 吉見梨恵

韓国代表DFキム・ヨングォン選手も加入し いよいよ2019シーズンが開幕

韓国代表DFのキム・ヨングォン選手が広州恒大(中国)からガンバ大阪に完全移籍することが発表され、2月4日(月)にチームに合流した。この日はオフィシャルパーティーが催され、キム・ヨングォン選手も参加しお披露目された。その後行われた記者会見では、「ガンバというチームは昔から来たかったチームですし、入りたい気持ちが大きかったチーム。こういったパーティーに来てみると、応援していただいている方たちがとても情熱的だったので、期待に応えられるよう頑張らないといけないと思いました」とコメント。また、「熱い気持ちを持って守備から入り、チームを鼓舞するようなプレーをしたいですし、時には攻撃に上がってゴールを狙いたい。周りの攻撃陣がシュートまでいけるようなパスを出せるような、そういった活躍をしたいです」と、意気込みも話した。翌日から始まる沖縄での2次キャンプに参加し、チームとの練習を行った。宮本監督率いる2年目のガンバは、今シーズンはどのような戦いを見せてくれるだろうか。いよいよ2月23日(土)にホームで開幕戦を迎える！

DF19 キム・ヨングォン選手

出 身：大韓民国
前所属：広州恒大(中国)
2012年～2018年まで広州恒大(中国)でプレー。2010年～2012年にはJ1リーグでプレー経験があり、日本語は基本的にチームメイトとコミュニケーションをとれるぐらいは話せるという。

早速ステージにも上がり、抽選のくじをひくヨングォン選手。

「宮本監督に初タイトルをもたらしたいと思っています！」と挨拶をする遠藤選手。

名刺を渡す呉屋選手。

徳島ヴォルティスに期限付き移籍をしていたFW呉屋大翔選手が今季より復帰。目標を聞くと、「せっかくチャンスをもらったので、今年こそ本気でスタメンを獲りにいかないといけないシーズンだと思ってます。怪我なくプレーしてスタメン争いに食い込んでいくことが一番の目標です」と話してくれた。

積極的に来場者に自身の名刺を渡し、ノルマ達成目前の藤春選手。ニンマリと笑顔がこぼれていました。

ガンバボーイに絡まれる高江選手を発見！高江選手は2/11に入籍発表がされたばかり。

参加者から多くの激励の言葉をもらい、励みになったという宮本監督。「みなさんと一緒になって今シーズン戦いたいと思いますので、応援のほどよろしくお願いします」と挨拶した。

3月のホームゲーム日程

at パナソニックスタジアム吹田

J1リーグ
3/ 9(土)15時 vs 名古屋グランパス
3/30(土)17時 vs ヴィッセル神戸

ルヴァン杯
3/13(水)19時 vs 松本山雅FC

J3リーグ
3/10(日)14時 vs ヴァンラーレ八戸
3/24(日)14時 vs ギラヴァンツ北九州

チケット販売やアクセスは下記HPにて
http://www.gamba-osaka.net

明治安田生命J1リーグ 第3節 3/9(土)名古屋戦は「春のファンまつり」!

明治安田生命J1リーグ 第3節 3/9(土)名古屋グランパス戦では、楽しいイベント盛り沢山！観戦だけでなく、イベントもめいっぱい楽しもう♪

ジャスト"7秒"を目指せ！「ピッタリ7(セブン)」

ストップウォッチで100分の1秒まで7秒ピッタリを目指せ！ピッタリ賞の方には先着で豪華賞品をプレゼント。惜しかった方にはニアピン賞ならぬゴールポスト賞を先着でプレゼントします。

春ファン限定！ 第1弾 選手コラボメニュー

遠藤選手、ファン ウィジョ選手など人気選手とコラボしたメニューが登場！スタジアムでしか食べられない選手コラボメニューは必食です。

グッズ

今年もシークレット色紙を販売！選手の写真入りのオリジナルサイン色紙なので、選手にサインを入れてもらえれば飾り映え間違いなしです！

※イベントは予告なく変更・中止となる場合があります。

■チケット販売情報

【ファンクラブ先行販売】終了しました。
【一般販売】好評販売中
※販売が終了している席種がある場合がございます。
【対象試合】明治安田生命J1リーグ第3節
3/9(土) 15:00 vs 名古屋グランパス
チケットの詳細・購入は ガンバチケット 検索

■「北摂・北河内小中高生応援デー」でお得に観戦☆

大阪府北摂・北河内地域にお住まいの小学生・中学生・高校生の方をご招待！必ず事前にお申し込みください(申込み多数の場合、抽選あり)。
締切:2/27(水)23:59まで
応援デーの詳細・申込みは
ガンバ大阪 北摂・北河内小中校生応援デー 検索

大阪モノレールからのお知らせ

"モノレール沿線ぶらり 1dayチケット"

ファミリーでのお出かけにお得です!!

大阪モノレールでは、毎月第3土曜日にご利用いただけるお得な乗車券を発売しています(前売りのみ)。

- 有効区間 » モノレール全線乗り降り自由
- 発売金額 » 大人600円、小児200円(大人1枚につき小児2枚まで購入可能)
- 発売場所 » 大阪モノレール各駅改札窓口
- 有効日 » 3月は 3/16(土)
- 発売期間 » 3/9(土)～15(金)

EXPOCITY、ニフレル等、提携施設での当チケット提示でお得な特典もあります。
詳しくはHPから http://www.osaka-monorail.co.jp/

この「EXPOCITYpress」は2016年8月号に創刊し、EXPOCITYをはじめ、万博記念公園やガンバ大阪、ABCハウジング千里住宅公園など近隣エリアの情報をお届けしてきました。今後もより良い紙面づくりのために、アンケートを実施いたします。みなさんのご意見・ご感想をぜひお聞かせください！

回答いただいた方の中から抽選で ららぽーと共通お買物・お食事券2,000円分を30名様にプレゼント

※お買物・お食事券には有効期限・利用条件がございます。詳しくは券面をご確認ください。 ※一部ご利用いただけない店舗・施設がございます。
※当選は発送をもってかえさせていただきます。

アンケート回答方法

右記のQRコードを読み取るか、ブラウザでURLを入力し、アンケート受付フォームにアクセスして質問にお答えください。
※アンケートの回答はお一人様1回とさせていただきます。
※お答えいただいたアンケート結果は、今後の編集に役立てていきます。

応募締切 » 3/19(火) 23:59まで
URL » http://bit.ly/2CyCCCU

先月号の一部で右記QRコードに不備がございました。ご不便をおかけしまして大変、申し訳ございませんでした。ご回答できなかった方は大変お手数ではございますが、あらためてご回答いただきますようお願い申し上げます。

City Life

みんなの小さなエコを大きなコエに

2019 Spring

ロハスフェスタ® 万博

1st. 4/26 fri.・27 sat.・28 sun.

2nd. 4/29 mon.・30 tue.・5/1 wed.

万博記念公園・東の広場 [大阪府吹田市]

9:30～16:30 入場証販売は16:00まで

[会 費] 350円 [小学生以下無料]

※別途公園入園料(大人250円・小中学生70円)が必要
※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名無料
※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます

雨天決行
※荒天中止

自分にも地球にもやさしいライフスタイル、それがロハス。

芝生がまぶしい万博公園「東の広場」、やわらかな陽ざしの中、
ロハスフェスタでしか手に入らないアンティーク雑貨や家具、
手作りのぬくもりあふれる小物やアクセサリー、こだわり食材のフード。
子どもたちが元気に走り回れる広場、
この場所だからこそつながる人々、きっと新しい出会いがたくさんあるはず。
みんながいろんな楽しみ方をココロゆくまで満喫できる、
そんな、ゆったりとしたロハスな時間を
緑と春の爽やかな風の中で過ごしましょう!

総出展店舗数
\650店舗/
(予定)
※2018年春実績
※1日平均約430店舗

【ロハッチ®】
ロハスフェスタの
公式キャラクターの
みつばちの男の子

準備と取り組みを知ることで ロハスフェスタが10倍楽しめる!

ロハスフェスタではゴミを減らすために、マイ食器やカトラリー、マイボトル、エコバッグなどの持参を呼びかけています。
また資源回収など、家から準備してきてもらう取り組みもあります。ぜひ、準備をしてロハスフェスタをフルに楽しんでくださいね!

会場内での
テント使用について
会場内では安全管理のため大型テントの使用をご遠慮いただいております。

お気に入りの
マイ食器でロハスな
グルメを楽しもう!

Preparations 1

マイ食器・カトラリー・マイボトルマイバッグを持参しよう

“使い捨てにNO”。ロハスフェスタを楽しむための基本は、ゴミを出さないこと!ロハスフェスタでは体に優しいグルメもご用意しています。ぜひ、お気に入りのマイ食器やカトラリーでお楽しみください。マイ食器やカトラリー、マイボトルは何度でも使えるように会場内のお支度洗い場で洗っていただけます。

会場内でもリユース食器を1つ100円、おはしやスプーン、ストローを1つ10円にて販売しています。

※使い捨て容器(ペットボトルや紙コップなど)ではご利用いただけません。
Supported by ZOJIRUSHI

ロハスフェスタ給茶スポットを利用しよう

マイボトル・水筒持参者限定で、ほうじ茶を無料で提供します。ぜひ、マイボトル持参でロハスフェスタへお越しください。

Preparations 3

マイバック持参で特典があるかも!?

マイバックやお支度セット持参で特典があるブースもあります!マイバック持参でお買い物を楽しんでください。

Preparations 2

650以上もの店舗でお気に入りと出会おう

ロハスフェスタの一番の魅力は、なんといってもロハスなこだわり作品が一堂に会することです!目移り必至の想いのこもった作品たちを、ぜひ手にとってみてください。

テントをはって、一日ゆったりとした時間をお楽しみいただけます。

体に優しい素材のロハスフード

無農薬・酵素・無添加など、ロハスフェスタには優しいグルメが勢揃い!パパもママもキッズも、ファミリーで楽しめるフードエリアにぜひ、お越しください。

Preparations 4

回収した資源は、ロハスフェスタ会場内でも使用しています

ロハスフェスタでは右記資源を回収しています。使用済み天ぷら油はバイオディーゼル燃料に精製してロハスフェスタ会場で発電機燃料に。牛乳パックは再生トイレットペーパーとして使用します。また、紙袋はマイバッグをお忘れの方にご活用いただいています。

☑牛乳パック回収

☑使用済み天ぷら油回収

☑紙袋

☑ダウン回収

☑古本

取り組みに参加してロハッチラリーを楽しもう

資源回収や会場内に設置されたSDGs※に関するクイズに回答してスタンプをゲット!スタンプの個数に応じて、プレゼント(抽選で内容決定)がもらえます。

※2015年の国連サミットで採択された持続可能な世界を実現するための開発目標。

■数に限りがあります。プレゼントがなくなり次第終了いたします。※参加者お一人につきロハスフェスタメール会員の登録もしくは、公式SNSフォローが必要です。ただしこどもロハッチラリーは会員登録なしで参加できます。

[アクセス]◎阪急宝塚線・蛍池駅◎地下鉄御堂筋線・千里中央駅◎阪急千里線・山田駅◎阪急京都線・南茨木駅◎地下鉄谷町線・大日駅◎京阪本線・門真市駅それぞれから大阪モノレールへ乗り換え万博記念公園駅下車

◎会場で出たゴミは、各自でお持ち帰りください。◎ロハスフェスタの会場は禁煙です。喫煙は指定の場所にてお願い致します。◎出展ブースや商品の撮影はお店の方に了解を得た上で、お願いします。◎安全で楽しいフェスタにするため、運営スタッフの指示にご協力ください。◎ロハスフェスタの趣旨をご理解いただき、取組みにご協力ください。◎当日会場内で取材や記録用写真・動画などの撮影を行います。ロハスフェスタの紹介に使用される場合がありますので、ご了承ください。◎お支払いいただいた会費の払い戻しはいたしません。◎万博公園はペット同伴での入園が禁止されています。◎イベント内容、時間などが変更になる場合があります。◎お車でご来場の方はイベントでの飲酒はご遠慮ください。◎会場内では安全管理のため大型テントやタープ、足つきテント、ペグなどの使用をご遠慮いただいております。

主　催:ロハスフェスタ実行委員会/シティライフ

詳しくは下記公式ホームページにて
http://event.lohasfesta.jp/ ロハスフェスタ 検索

LOHASFESTA LOHAS_FESTA ロハスフェスタ

ロハスフェスタ 大阪事務局(シティライフNEW内)
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 Tel.06-6338-0641

SDGsが達成された社会を目指すために、ロハスフェスタでは、さまざまな取り組みを行っています。

公共交通機関をご利用ください

「きて！みて！あそんで！ かすがこどもひろば～ふらっとおいでよ♪ ワクワクドキドキを体験しよう!の巻～」

▶ **3/10(日)** 10時～14時半

吹奏楽部の演奏、将棋体験、森のキーホルダー作り、ブラックパネルシアター、ダンス体験、天体講座、スポーツ体験、昆虫ワークショップ「動くはねの工作（写真）」、バルーンショーなど、子どもが楽しめるイベント多数。

■春日青少年交流センター（高槻市春日町22-1）■参加費無料■対象者:高槻市内小学生（保護者同伴可）■問:春日青少年交流センターTEL072-676-7123

いばらき能「舎利」

▶ **3/10(日)**
14時開演
※開場13時半

足疾鬼と韋駄天との闘いは迫力があり視覚的にも面白く、ストーリーも非常に分かり易い曲。能面を掛けて台に飛び乗ったりする様は圧巻。能の中でもダイナミックな作品を解説付きで楽しめる。

■茨木市市民総合センター（クリエイトセンター）センターホール（茨木市駅前4-6-16）■料金:3,000円・65歳以上、障害者及びその介助者2,500円・24歳以下1,000円（全席指定）※就学前のお子様不可■問・申込:公益財団法人茨木市文化振興財団TEL072-625-3055（9時～17時）

「いただきます みそをつくるこどもたち」上映会

▶ **3/4(月)**
①10時半～
②13時半～
③15時半～
④19時～

しあわせは、食卓のなかにある。笑って、泣いて、ほっこり元気をもらう子育てエンターテインメント・ドキュメンタリー。

■クロスパル高槻8Fイベントホール（高槻市紺屋町1-2）■入場料:大人1,000円（前売り900円）・保育付きチケット1,200円（2人目500円up）・小学生～高校生500円※手作りみそ（50g）のお土産付■①②保育あり各20組・③親子上映会■問:NPO法人三島子ども文化ステーションTEL&FAX072-685-2224

「池北、学校やめるってよ」上映会

▶ **3/2(土)**
18時15分開演
※開場18時

少子化の波に飲み込まれ2018年3月31日をもって惜しまれつつ閉校となった大阪府立池田北高校。ラストイヤーの撮影依頼を受けた下井監督が、学校という限定された特殊な空間の中で生徒や教師達と本音の交流を模索しながら撮り続けた記録。廃校と言う名のジャンプ台から未来へ向けテイクオフしていった生徒と教師たちの楽しくも眩しい青春ドキュメンタリー映画。

■池田市民文化会館小ホール（池田市天神1-7-1）■料金:1000円・全席自由席（230席）■チケット購入方法:チケットぴあ セブンイレブン（Pコード 559397）■問:TEL090-3974-9186

EVENT 北摂イベント

コンサート ギャラリー 催し ミュージアム 講座・講演

プレゼントのご応募はWebから可能です。

下記URL、応募フォームよりご応募ください
※締め切りは各イベントによって異なります
※応募は毎月26日以降から可能です
http://present.citylife-new.com

掲載無料 あなたの街の情報をお待ちしております！

メール play@citylife-new.com

※応募・掲載希望月の前月8日まで（以降も受付の場合あり）
※掲載の場合のみ、編集部からメール連絡いたします。
※返信がない場合、掲載を見送りさせて頂く場合があります。

安満遺跡公園オープン記念 キッズフェスタ それいけ! アンパンマンショー

キッズステーション Presents

▶ **3/30(土)** 1回目 12時～ 2回目 14時～

ショーの各回30分前よりご入場いただけます。（なお、先着50組さまはショーの後の握手会にご参加頂けます。）

※「それいけ!アンパンマンショー」に登場するキャラクターは変更となる可能性があります。
※安全を確保する為、会場は入場を制限致します。ご了承ください。

©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV

■観覧無料■開催場所:安満遺跡公園パークセンター屋根付き広場■協力:J:COM高槻、高槻市■問:J:COMカスタマーセンター
0120-999-000（9時～18時［年中無休］）
※発信者番号を非通知に設定してる場合0120の前に「186」をつけてお電話ください。

「大徳寺龍光院 国宝 曜変天目と破草鞋（はそうあい）」

▶ **3/21(木・祝)～5/19(日)**

10時～17時
※入館16時まで
月曜休館
（祝日の場合は翌平日）

国宝 曜変天目
南宋時代 12-13世紀

龍光院の全面協力を得て、龍光院四百年の全容を一挙公開。国宝の曜変天目や密庵墨蹟などの重要文化財をはじめとする天王寺屋伝来の名宝、寛永文化の美を伝える江月所用の品や歴代寺伝の什物を展覧するとともに、今に生きる禅の法燈、龍光院の現在も紹介。

■MIHO MUSEUM（滋賀県甲賀市信楽町田代桃谷300）■入館料:大人1,100円／高校・大学生800円／小学・中学生300円
■問:TEL0748-82-3411

第41回アプリコットコンサート（三島高校吹奏楽部演奏会）

▶ **3/29(金)**
18時半開演
※開場18時

1年間の練習の成果のそうまとめの演奏会。
曲目:「魔女の宅急便」
「ジャパニーズ・グラフティ XIV ～A・RA・SHI Beautiful days～」
「海峡の譲り」他

■高槻現代劇場大ホール（高槻市野見町2-33）■入場無料■問:TEL072-682-5884（吹奏楽部顧問 鈴木）

ウィズほっとサロン 楽しむ♪挑む♪弾む♪女子ひとり旅コトハジメ 関西近郊から 身近なアジア 魅惑のヨーロッパまで

▶ **3/19(火)**
18時半～20時半

知らない国を思うワクワク感、知らない土地を訪れるドキドキ感。好奇心いっぱいな春に向かう今宵、女子ひとり旅へのトビラを開けてみよう。
講師:岡野 みえこ((株)Kenkanko事務局長兼 ウェブ担当、旅・料理・ライフスタイルの情報発信ブロガー)

■摂津市立男女共同参画センター交流室（摂津市南千里丘5-35）■参加費:無料■定員:20名※3/1（金）から申込開始■一時保育:あり（1歳～就学前児）3/16（土）までに要予約■問・申込:TEL06-4860-7112

素顔の作曲家たち ～高瀬佳子コンサートシリーズ～Vol.26 「夢と現実のはざまで」

▶ **①3/15(金)**
19時開演※開場18時半

▶ **②3/17(日)**
15時開演※開場14時半

クラシック音楽の奥深さを、演奏者の息遣いまで聞こえる空間で、ドイツの銘器グロトリアンのピアノで聴く。

P ①の招待券プレゼント ペア2組（応募締切3月6日必着）

■STUDIO73(高槻市高槻町6-26)■入場料:前売券3,000円・当日券3,500円■問・予約:アート デ アート・ビューTEL072-685-0466（受付11時～18時）

**夢が広がる数々のモデルホームが建ち並ぶABCハウジング千里住宅公園。
今回のモデルホームレポートは、頑強な構造によって大空間・大開口を実現し、自由度の高い間取りを実現する最新の2邸をご紹介します。**

アクセスはページ下部を参照ください。

ラウンジが織りなす至極の癒し。大開口のある伸びやかな空間を木造で実現

ORDER GRAN（オーダーグラン） 1号地

「世界に一つを極める。」というコンセプトを持つ、三菱地所ホームのフラッグシップブランド「ORDER GRAN（オーダーグラン）」が千里住宅公園に登場しました。外観はRC造のような重厚感がありながら、室内に入ると木造ならではのぬくもりに包まれます。リビングは、大開口のある伸びやかな空間。この自由なプランニングは、通常の2×4工法の約1.5倍の強度をもつ壁「ハイプロテクトウォール」により実現されます。

さらに、全館空調「エアロテック」が24時間365日、換気しながら室内温度をコントロールするから、間仕切りがなくても家中が快適。各部屋ごとの温度調節もでき、様々なシチュエーションでくつろぎが生まれます。

3月末までは、小規模住宅向け全館空調「エアロテックFit」を搭載したフレーム定額制の期間限定商品「スマートオーダーフィットセレクション」のキャンペーンを実施中。お求めやすく全館空調搭載の高性能住宅が手に入るチャンスです。まずはモデルハウスで、埃や花粉の少ない心地よい空気を体感してください。

「垂直・水平・平行」が生む造形美が印象的な外観。

本物の緑もあしらった「森の小道」。エアロテックのおかげで、吹き抜け空間や廊下なども快適な温度。

ダイニングキッチン

「グランドラウンジ」の大きな窓はなんと、FIX窓ではなく開閉できるサッシ。

モデルホームでアンケートご回答の方に、「M.モゥブレィエドワードセット」プレゼント。（M.モゥブレィのオリジナル缶に入ったシューケアセット）
※プレゼントは先着順となり、無くなり次第、終了となります。

三菱地所ホーム
06-6816-7670
水曜定休　営／10時～17時

延床面積　259.88㎡
1F：128.42㎡
2F：131.46㎡
工　　法：2×NEXT構法

ゆとりの天井高がもたらす開放的な空間で趣味やインテリアを楽しみ、心地よく暮らす

xevo Σ（ジーヴォ シグマ） 30号地

ダイワハウスの「xevoΣ（ジーヴォシグマ）」に、「ヒュッゲ（居心地のよさ）」をテーマとした新しいモデルホームが誕生しました。室内の壁や家具、ファブリックは白やグレーで統一。インテリアは全て「ACTUS」が監修、随所にアートをディスプレイできる空間も確保。家具や小物、ファッションやお酒が好きな方に、ハイセンスなコーディネートや豊かなライフスタイルを提案しています。

また、高い耐震性能もxevoΣの大きな特長。独自のエネルギー吸収型耐力壁により、実際の揺れを再現した耐震実験で震度7クラスをクリア。地震エネルギーを繰り返し吸収し、構造体の損傷を防ぎます。耐震性能が高くなったことで、2m72cmというゆとりの天井高と、床から天井までの大開口が実現。さらに、開放的な空間でも、三層の断熱材と三枚の防犯合わせガラスが外からの熱気や冷気をさえぎり、快適な室温をキープします。モデルハウスに訪れれば、趣味やインテリアを楽しみながら、心地よい家で暮らすヒントが見えてきます。

片流れ屋根とフラット屋根を組みあわせが豊かな表情を生む。

2F「グリーンカフェ」

寝室はアンティーク調の板張り。

高い天井が気持ち良い「グランリビング」

期間中契約締結した方に、次の特典のいずれかをプレゼント。
①タイル（平田タイル-LIXIL）25㎡分②ライブナチュラルプレミアム85㎡分
③リビングボードスマートビューカウンター

ダイワハウス
06-6816-1370
火曜・水曜定休　営／10時～18時

延床面積：229.18㎡
1F：112.93㎡
2F：116.25㎡
工　　法：軽量鉄骨軸組工法
工　　期：3カ月

求人特集特別編

中身を見てみるとよくわかる お仕事体験会&見学会へ行こう!

在職スタッフが太鼓判をおす働きやすさ 「明るく雰囲気がいい」とわかる見学会

茨木療護園では20代から80代の身体知的障がいを持つ利用者が100名入所しており、一人ひとりの状況を見ながら、生活習慣に応じた生活ができるように支援している。日中活動や行事も多く、利用者だけでなくスタッフも楽しく過ごす様子を実際に見学してみよう。

参加無料 駐車場有 送迎有

- 開催日:3/6(水)、3/20(水)
- 時間:各日14時〜15時

《見学会内容》
館内施設と日中活動を見学

《送　迎》
モノレール「彩都西」駅、
阪急バス「団地入口」まで送迎可

《申　込》
「見学会申込希望」とお電話を。
週末見学希望の方はご相談ください。
(担当:水村)

社会福祉法人 友愛会
障がい者支援施設
茨木療護園
茨木市大字安元27番地
072-649-3284

求人概要

【給 与】
生活支援員(常勤、非常勤)(介護福祉士 217,940円〜、無資格 211,940円〜)
理学療法士、作業療法士(要資格、常勤) 220,220円〜
洗濯作業員(時給950円、週3日ほど)
【待 遇】マイカー通勤OK、送迎可/各種手当、各種保険あり

ビューティーディレクター

「小顔セルフケア」体験会開催

家庭との両立や、スキルアップで将来の幅を広げるなど、自分で働き方を選んでデザインできるPOLA。まずは3月開催の誰でも気軽に参加できる体験会に参加して。

POLA THE BEAUTY 茨木店
〈ポーラ ザ ビューティー〉
茨木市西駅前町11-7
コスモ茨木102
営/10時〜19時
日祝定休
072-622-5750

体験会　小顔セルフケア体験

- 開催日:3/7(木)、3/15(金)、3/20(水)

ほうれい線対策、むくみを取りたい、フェイスラインを上げたい、そんな悩みを持つ方必見!毎日自分でケアできる方法を試してみませんか?

- 参加無料
- 要予約

他の希望日程があればご相談ください。

カラーで艶っぽく、乾燥防いで清潔感 動きの出るカットで軽やかな印象に

頭の形や輪郭を見極めて、その人に一番似合う長さを提案。顔周りの細かいカットが得意で、髪がハネやすい人はクセを活かしたり、内巻きになるようカットするなど、似合わせを叶えながら悩みを解決してくれる。日ごろのケア方法も教えてくれるので気軽に相談して。

g hair 摂津富田店
〈グラムヘア〉
高槻市大畑町3-5
営/平日9時半〜19時
土日9時〜18時
月・第2、3火曜定休
予約優先
072-693-7717

▼空メール送信で予約OK

Menu
- カット……3,780円
- カラー……4,320円〜
- カット+パーマ……8,640円〜
- ヘッドスパ(シャンプー別)……1,080円〜

※メニューによってロング料金あり

特　典　「シティライフを見た」と新規予約で
全てのメニュー30%OFF
※オプションメニュー除く(3月末まで)

第一印象アップ!ココがキメ手!!

誰からも好印象、黒髪ふんわりボブ
MAKIさん

春はレイヤーを入れて少し軽さを出したボブがトレンド。絶妙の感じでレイヤーを入れ、さらにパーマをあててより柔らかに。無造作でラフさがポイントなので朝もラクチン。黒髪でも柔らかさが出ていい雰囲気になりますよ。

髪質、骨格、性格などを考慮して、一番似合うスタイルを作り出してくれる。横、後ろのラインもキレイ。

自然体で柔らかな雰囲気のHASEさん、MAKIさん。

「MAKIさんに任せて良かった」 20年以上のカット技が定評

「無理な若作りではなく、年相応の範囲内で一番若くキレイに見える」スタイルを作ってくれる抜群のセンスを持つMAKIさん。自身もママ美容師だからこそ、「時間がなくても、不器用でも」手グシで決まる美スタイルに仕上げてくれる。また忙しいママを応援したいと施術中は子どもの一時預かりも利用可(要予約)。

un germe〈アンジェルム〉
摂津市千里丘2丁目2-18-1F
営/平日10時〜19時
土日祝10時〜18時
月曜+不定休
06-6337-1053
http://ungerme.localinfo.jp/

Menu◆ カット…… 4,320円◆ カラー…. 5,400円〜
◆ リタッチカラー… 4,320円◆ パーマ… 6,480円〜
◆ ヘアエステ……2,160円〜

特　典　「シティライフ見た」で
◆全メニュー20%OFF
(3月末まで　要予約　新規のみ)※一部メニュー除く

カットでボリュームを出す高技術店

絶妙なグラデーションカットでふんわり立体的な美しい形に仕上がるのがSUCREの特徴。全体を細かく丁寧に調整するので動きが出て、自分でスタイリングしやすい。髪が傷みにくいカット技術でもちが良く美しい髪をキープできるので若々しく見える。

SUCRE〈シュクレ〉
摂津市千里丘2-10-3　1F
営/平日10時〜20時(日祝〜19時)
毎週月曜、第3火曜定休
(予約優先)
06-6339-6623
https://sucre-hair.amebaownd.com/

特　典
「シティライフを見た」と予約で
- カット…… 3,700円→3,330円
- カット+カラー…… 8,200円→7,000円
- カット+パーマ……8,200円→7,000円

その他単品全メニュー10%OFF
さらに トリートメントサービス
※長さの変動なし(新規の方、3月末まで)

CityLifeシネマ担当(デコジュン&nanako)が選んだおすすめ作品と、近隣劇場の上映スケジュールをお届け。

天国でまた会おう

推薦者:デコジュン

3月1日(金)公開　大阪ステーションシティシネマ他 全国ロードショー

© Jérôme Prébois/ADCB Films

監督:アルベール・デュポンテル
出演:ナウエル・ペレーズ・ビスカヤート、アルベール・デュポンテル

第一次大戦で死にかけて友情を育んだ、歳の離れた二人の兵士。パリに戻った彼らを待っていたのは、戦没者は称えるのに帰還兵には冷たい世間だった。何もかも奪った国を相手に並み外れた画才で一儲けしようと大胆な詐欺を企てる。だが、その裏に秘められた目的とは…。

グリーンブック

推薦者:nanako

3月1日(金)公開　TOHOシネマズ梅田他 全国ロードショー

© 2018 UNIVERSAL STUDIOS AND STORYTELLER DISTRIBUTION CO., LLC. All Rights Reserved.

監督:ピーター・ファレリー
出演:ヴィゴ・モーテンセン、マハーシャラ・アリ

人種差別真っ只中の60年代米で、孤高の黒人ピアニスト、ドクター・シャーリーは危険な南部へのコンサートツアーを目論む。用心棒兼運転手に雇った伊系白人のトニーは粗野だが頼もしい。正反対の二人が、差別を目の当たりにしながら友情を育んでいく。実話が元の粋な物語。

※PG12・・・小学生には助言・指導が必要となっております。　※R15+・・・・15歳以上の方がご覧になれます。　※R18+・・・・18歳以上の方がご覧になれます。

イオンシネマ茨木

茨木市松ケ本町8-30-2　イオンモール茨木4F
上映時間案内 072-621-0807

<2/25現在上映予定作品>
- ボヘミアン・ラプソディ
- ラブライブ!サンシャイン!! The School Idol Movie Over the Rainbow
- Fate/stay night [Heaven's Feel]』II.lost butterfly
- 映画刀剣乱舞
- マスカレード・ホテル
- 十二人の死にたい子どもたち
- 映画コラショの海底わくわく大冒険!
- 雪の華
- メリー・ポピンズ リターンズ
- 七つの会議
- アクアマン
- 劇場版シティーハンター <新宿プライベート・アイズ>
- ファースト・マン
- ちえりとチェリー
- フォルトゥナの瞳
- 笑顔の向こうに
- 女王陛下のお気に入り
- 翔んで埼玉
- あの日のオルガン
- サムライマラソン
- 凜-りん-
- アリータ:バトル・エンジェル
- 21世紀の女の子

<今後の上映>
- グリーンブック(3/1〜)
- 映画ドラえもん のび太の月面探査記(3/1〜)
- 岬の兄妹(3/1〜)
- 九月の恋と出会うまで(3/1〜)
- 劇場版ウルトラマンR/B セレクト!絆のクリスタル(3/8〜)
- 運び屋(3/8〜)
- 家族のレシピ(3/9〜)
- えいがのおそ松さん(3/15〜)
- 君は月夜に光り輝く(3/15〜)
- キャプテン・マーベル(3/15〜)
- 映画プリキュアミラクルユニバース(3/16〜)
- L・DK ひとつ屋根の下、「スキ」がふたつ。(3/21〜)
- PRINCE OF LEGEND/プリンスオブレジェンド(3/21〜)
- バンブルビー(3/22〜)
- 映画 少年たち(3/29〜)
- レゴ® ムービー2(3/29〜)
- ダンボ(3/29〜)

■イオンシネマ茨木
鑑賞券をプレゼント ペア5組

■応募方法
●はがきの場合:〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001　大阪府摂津市千里丘1-13-23 CityLifeシネマ『イオンシネマ茨木鑑賞招待券プレゼント係』まで
●WEBからの場合:http://present.citylife-new.com/
●締切3月25日(はがきは必着)※個人情報は弊社にて厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません。※当選結果は発送をもって代えさせて頂きます。

Caution! 油断大敵

実は見られてる!あのパーツ…

今こそパーツケア美人

スタイルやパーツなど、異性からの視線も気になるけれど、意外と女性目線でのチェックのほうが自分のカラダと比較されるから気にしてしまいます。そこで、女性が思わず見てしまう同性のパーツについて、編集部内で調査してみました。また、女性に羨ましがられる自分に変身させてくれる美サロンを紹介します。

Watch Your Body & Face!

目元 Eye 話す時に目を見るので、目元は大事だなと思います。目の下のたるみやクマがあると疲れて見えてしまい、老けたイメージになるので気になります。 30代 Rさん

肌 Skin 自分より年上の女性で、くすみがなく透明感のあるキレイな肌を見ると、どんなケアをしているか聞きたくなります。自分も何かしなきゃ!と気付かされます。 20代 Mさん

顔 Face あごまわりのたるみ肉が気になります。私も顔全体がたるんできたと実感するので、写真になるべく写らないよう、うまく隠していきます。フェイスラインをスッキリ引き上げたいですね。 40代 Yさん

背中 Back 自分の努力ではなかなか削られない脇肉や背中のハミ肉が気になる!自分も気にしているパーツなので、余計に目がいってしまいます。肉がブラの上に乗らずに、服をスッキリ着こなしている人を見ると格好良く感じます。 40代 Mさん

ムダ毛 Hair どうしても冬はケアを怠りがちになりますが、きちんとケアされていない人を見ると少し残念な気持ちになってしまいます。私もいつも肌を出すタイミングになって慌てるので、春に向けてきちんとケアをしようと思います。 30代 Mさん

ウエスト Waist 服を着ててもわかるぐらいポッコリ出ているお腹を見ると、思わず見てしまいます。そこまで太っているわけではないのに下腹が出ていたりする人も見かけるので、くびれがある人って本当にすごいと思います。 30代 Nさん

＼カサカサ／ ＼ゆるぷに…／ ＼むくみ…／

Check Your Parts!

編集部より From Editor

やっぱりみんなしっかり見てるし見られてる!(怖い…)特に普段から自分が気にしているところに目がいく傾向が。なかには「憧れて見てしまう」という声もあり、同性から褒められるって嬉しいですよね。日頃から意識してケアを心がけていれば、見られて怖いという感情にならないはず!ぜひ、みなさんも羨ましがられる自分に変身しませんか。

結果重視で贅肉を絞り込み 1回1.6kg減「くびれ&美脚を実感」

ムギュッと絞って内臓の圧迫を取り除き、老廃物を排出!

余分な贅肉が隠せなくなる春こそ、確実な痩身を。「1回で1.6kg落ちた」など口コミで話題の「サムサラ」は、アーユルヴェーダを取り入れた「独自の技術」。天然100%ハーブを使用、全身の脂肪を絞り込む。硬くなったお肉を緩めて、圧迫された内臓を柔らかく、コリの塊り硬結(こうけつ)を解して血流から改善。体質改善とリバウンドしない体へ。20〜60代が通う完全個室の大人サロンで、春もコワくない!

ウエスト Waist に自信がもてました!

(40代 Sさん)

ポッコリお腹が10日間で−3.2kg減!ウエスト−6.2cm減!頭から足裏までを独自の手技で、全身を徹底マッサージ。グイグイ絞り込まれて全身のむくみをスッキリ、余分な脂肪が流された感じ。子供の入学式に間に合います!

脂肪を融解、乳化する「キャビ」セルライト改善「ラジオ波」中性脂肪を溶かす「LD」タルミ引き締め「LED」で脂肪を狙い撃ち!

背中のコリを緩めると筋肉が柔らかくなり、体質改善抜群!首コリや二の腕もスッキリ!肩甲骨がほぐれて、後ろ姿も美しく。

むくんだ脚を、足裏まで揉み解す。膝裏や足裏の腎臓や膀胱のツボを刺激して、むくみや老廃物を一気に流し出す!

顔全体の引きあがりで見た目印象をガラリと変える

肌のハリ、ほうれい線、あごのたるみなど老化の悩みは日々増える。その悩みに答えてくれるのが同店の「シルクde美骨顔筋マッサージ」。顔の各所に溜まった老廃物をハンドで流し、筋肉に直接アプローチするので引きあがりがよくわかる。特にまぶたが上がると目がパッチリ大きくなるので、若々しい印象に!痩せたと感じるほどスッキリするフェイスラインも特徴。そして仕上げの潤い導入でぷるっぷるの肌になる贅沢コースをぜひ実感してみて。

目元 Eye に自信がもてました!

(50代 Sさん)

年々まぶたがたるみ、目に被さって小さく見えることを気にしていました。初めて美骨顔筋マッサージを受けたときはまぶたの引きあがりに感激!終わって鏡をパッと見たら「何年か前の自分の顔や!」って嬉しくなりました。

(左)頭からデコルテまで老廃物が流れるとシワやほうれい線がピーンと張る。顔の左右歪みも調整。
(右)再生医療に使われる人工皮膚パックで肌の凹凸を改善。高濃度生ビタミンCとコラーゲン注入。仕上げはEMSで引き上りをキープ!

30分で老け顔改善、若返りへ 『造顔マッサージ®』正規継承サロン

人の第一印象を左右するのは、やはり顔の雰囲気。たるみ・むくみ・しわ・ほうれい線といった老け要因の悩みは、「造顔マッサージ®」を試して。世界的に著名な田中宥久子先生が開発したこのお手入れは、熟練のエステティシャンがオールハンドで筋肉にまで働きかけるもの。「イタ気持ちいい～」圧を加えることで血行やリンパを促し、老廃物や脂肪をしっかり押し流して、小顔や肌質改善まで叶える。絶大な支持を集め続ける「造顔」、ぜひ体験を！

顔 Face に自信がもてました！

完全個室で人目を気にせず、ゆったりした気分でお手入れをしてもらえました。たった1回でキュッとフェイスラインが上がり、数年悩んでいたしわやたるみがスッキリ!気持ちまで若返りました。エステティシャンの方の気持ちよい接客サービスにも大満足です。（40代 Mさん）

❶ クレンジングでしっかり汚れを落として肌をリセット。清潔にしてからお手入れをスタート。

❷ 座って行うから血流やリンパの流れが3倍UP!滞った脂肪や老廃物がほうれい線の原因だとか。

❸ 圧を加えて、滞った脂肪や老廃物をリンパへ。「イタ気持ちいい」ほど、老廃物が滞まっている証拠。

❹ 皮膚表面に加え、筋肉も刺激して肌の内側から活性化。ハリのある素肌へと肌質が変わるのを実感。

❺ オリジナルの化粧品を使った十分な保湿で仕上げ。わずか30分間で、小顔美人の完成!

Gran More〈グランモア〉 営／11時～20時 http://www.granmore.co.jp グランモア で検索

梅田店
0120-068-345
大阪市北区茶屋町1-27 ABC-MART梅田ビル7F
JR「大阪」駅より徒歩6分、阪急「梅田」駅より徒歩1分

エッセンスプラス京都店
0120-936-371
京都市下京区四条通寺町西入立売中之町92 Aoki Bldg 6F
阪急京都線「烏丸」駅、地下鉄烏丸線「四条」駅の15番出口から徒歩5分

田中宥久子 考案「造顔マッサージ®」の結果はこちらをチェック!

特典 「シティライフを見た」で
造顔マッサージ®体験 初回限定 30分コース
… 5,400円→3,240円（シティライフ限定価格）
※造顔マッサージ®とはオールハンドで行う「小顔トリートメント」のことです。（商標登録取得済）
※カード支払可
（要予約・新規の方のみ・3月末まで）

女性の魅力を引き出してくれる 北摂キレイ応援 BEAUTY SHOP

ボディラインが決まれば春のお洒落が決まる

お洒落なスーツを着るフォーマルシーンで背中の段差が目立ってしまっては老けて見えて台無し!胸は脂肪でできているので、意識しないと年々脇に流れてしまうのだとか。ぴったり合う下着を正しくつけると背中の肉がスッキリ。加齢による体形崩れや授乳後の削げた胸も改善してスタイルアップが叶う。カルテを作り納得いくまで試着が出来て、たくさん買っても「こんなに安いの?」と大評判の同店で春のお洒落を愉しんで。

（上）ブラジャー&ショーツ上下セット 3,132円

定番人気のシェイパー（2,484円）は柔らかく快適な着心地でバストが上がると効果てきめん!ガードル（2,160円）とセットの着用がおすすめ。

◀オーナー 佐藤さん

ランジェリーショップ Hikaru'16〈ヒカル ジュウロク〉
茨木市園田町1-7 FORUM'87 2F
営／11時～17時
日、月、祝、第1・3・5の木曜定休
3/5臨時休業
（じっくり選びたい方は定休日や時間外も対応可。電話にて相談を）
072-646-9908

特典 「シティライフを見た」で6,000円以上お買い上げの方 1,000円引き（3月末まで）

City Life Beauty

コンテスト準優勝、創業37年 信頼のダイエット専門サロン

身体を芯から温め大量発汗。その効果はなんとフルマラソン完走に匹敵する1800カロリー消費!

人気の「極温ゲルマデトックスダイエット」は、40分間ファットレスマットに入り、発汗とゲルマニウムの働きで新陳代謝を上げながら、首筋、ヘッド、デコルテ、背中、二の腕を入念にトリートメントをして脂肪と老廃物をじゃんじゃん流す!その後プロによるストレッチで骨盤を正しい位置に戻し、筋肉を調整をするので、肩こり・腰痛なども改善。確かな技術を持つファニービーでダイエットを成功させよう。

（左）痩身モンスターは骨周りの細かい脂肪から深部の分厚い脂肪まで広範囲に溶かすことが可能。吸引と同時にEMS（筋肉運動を促す）でアプローチできるすごいマシン!
（右）施術2ヵ月半で-13.5kgに成功したゲストのN.Rさん。施術前はHPでチェックして。

お腹 Waist に自信がもてました！

（30代 N.Tさん）
Gパンの上にお腹が乗り太ももはパツパツだったのでふんわりした服で隠していた私。ファニービーに2ヵ月間通って13キロ痩せました!特にお腹と下半身がスッキリしたので自信満々でGパンが履けるようになりました!

医療機関提携サロン ファニービー
http://www.funny-bee.jp/
ゲストの喜びの声はHPに掲載!

特典 「シティライフを見た」で、読者限定価格
● 極温ゲルマ デトックスダイエット（90分）……… 通常12,960円→2,980円
● 痩身モンスター（70分）通常35,000円→5,000円
（3月末まで・要予約・初回限定）

■高槻店
072-672-5520
高槻市城北町2-2-1 小路ビル3F
阪急高槻市駅から徒歩1分
※城北通り入ってすぐ3F
営／月曜～金曜11時～20時 土曜・祝日10時～18時
日曜定休 完全予約制

■吹田店 06-6386-0013

■茨木本店
072-645-1107
茨木市西中条町1-1 ハタセVIビル3F
JR茨木駅から徒歩1分
営／月曜～金曜11時～20時 土曜・祝日10時～18時
日曜定休 Pあり

プロにゆだねて健康になろう

カラダの悩みはスペシャリストにおまかせ

カラダの不調は人それぞれ。
それぞれの悩みを改善してくれる
スペシャリストにまかせてみませんか？

体質改善はおまかせ！！

今話題（ノーベル賞）のガン治療薬も人が本来持っている免疫システムを正常にすることで治療効果を高めています。化学薬品も大切ですが、身体にやさしい漢方で「生命の源」自己治癒力を高め、長寿体質に改善することが寝たきりにならない健康的な体質へと導きます。

漢方瑞雲 高槻薬店
藤本 博繁 先生

側弯症（そくわんしょう）はおまかせ！！

装具や手術をしなくても側弯は改善されます。今まで他の治療法は科学的根拠がないとして医学会では認めてきませんでした。しかし、ドイツの理学療法士が適切な施術や運動で改善することを実証しました。適切な施術と日常生活で注意をすれば側弯は改善されます。早めの治療が大切です。

いこい治療院
山田 先生

慢性的な五十肩・首コリはおまかせ！！

肩・首の痛みには、長期の疲労、気血の滞り、肝腎の気の不足など様々な原因があります。肩・首・背中などのツボを刺激し、気・血・水の流れを良くすると改善します。施術の結果、すぐに腕が上がるようになったり、姿勢の悪さやスマホ等でコリ固まった首も楽に動くようになったという例がございます。

中国整体 楽楽堂
李　占法 先生

外反母趾・巻き爪など足指はおまかせ！！

手術するのは、ちょっと待ってください!色々試してみたけれど、楽にならない方のための足指専門の整体院です。外反母趾や巻き爪など手術しかないと言われた方の改善事例もたくさんあります!当院は「諦めの悪い整体院」です!一緒に頑張りますのでぜひご相談下さい。

大阪外反母趾センター
（ありがとう鍼灸整骨院内）
木方 功 院長

筋肉のことならおまかせ！！

体の痛みや不調と筋肉は大きく関わっています。若い人でも身体に歪みや使い方のクセがあると、せっかく筋力トレーニングをしても、筋肉のつき方がアンバランスになったり、腰痛等の不調をきたす事もあります。不調やメンテナンスの為にも身体のリセットをして正しい状態に戻しましょう。

筋肉整体　紅葉堂
南 院長

腰痛・ぎっくり腰・坐骨神経痛・関節の痛みなど

筋肉へのアプローチで即実感 ぎっくり腰・腰痛の専門院

「腰痛」とひとくくりにしても、人によって痛みが出る部位や症状のあらわれ方が違う。長年腰痛に悩み、いろいろ試しているのに改善しない、という人はアプローチポイントが間違っていることもあるそう。同院は痛みのある部位だけでなく、繋がった筋肉全体の組織を緩めて調整するから痛みやしびれが改善する。脊柱管狭窄症、坐骨神経痛に悩む人やいろいろ試している人も「次の日の体の状態が今までと違う」と効果を実感している。

（上）アスリートのメンテナンスも行う頼れる南先生。
（左）清潔な店内は女性にも好評。紹介も多く、予約が詰まっていることもあるので前もって予約をしておくのがおすすめ。

腰痛専門施術
筋肉整体 紅葉堂
<きんにくせいたい もみじどう>
高槻市上田辺町7-17
東ア第2ビル1F
JR高槻駅地下西口すぐ
営／9時～20時　月曜定休
050-7131-3306

JR高槻駅西口出口すぐ

特　典｜
「シティライフを見た」で
- 初診料……3,000円→**無料**
- 施術（45分～90分）……一律6,000円

【得意とする症状】ぎっくり腰、関節痛、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、坐骨神経痛、痔など
※都度払い、症状による金額変動や回数チケット販売なし。
（3月末まで）

肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみ など

今年の3月で移転オープン3周年 本場の手技で症状を改善する中国整体

指や掌、肘を使った様々な手技を用いた施術を得意とする「楽楽堂」。普通の整体マッサージとは違い、全身のバラスを調整することに重きを置く本場中国仕込みの手技なので、肩・腰・関節の痛み改善はもちろん、人間本来のパワーである免疫力を促進する効果があるという。「病院に行っても治らなかったのに、ここに来て良くなった」という声も多数。保険治療対応もしているので、頑固な持病をお持ちの人や慢性的な不調を感じている人は、一度相談に訪れてみよう。

体内の老廃物を浄化するのに効果的な「吸玉」

院長 李 占法（リ センホウ）

中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道20年以上のベテラン。東洋医学の経路とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。

中国整体 楽楽堂
茨木市西駅前町5-36
茨木髙橋ビル6F
受／9時半～20時半
無休　予約優先
072-623-6789
http://raku-ibaraki.jp/
JR茨木 楽楽堂で検索

詳しくはコチラ▶

Menu｜
全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース
- 40分……4,500円
- 70分……7,000円
- 60分……6,000円
- 90分……8,500円

※お得な回数券あり　「楽楽堂整骨院」にて各種保険取扱

特　典｜
「シティライフを見た」で
- 各コース（初回のみ）**2,000円OFF！**（3月末まで）

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫（免性細胞）など

健康寿命　寝たきり予防 血流と骨筋力　免疫力と漢方

寝たきりにならないで若々しい肉体と健康を維持するには生活習慣(運動・食事・コミュニケーション・ストレス・肥満・禁煙など)の改善が大切。「病院の治療も大切ですが、長寿世界一の香港では医食同源の考えで自然の恵み漢方を生活の中に取り入れ、脳・心疾患には田七人参・丹参など、骨折・関節疾患には独活・鹿茸など一人ひとりの体質や症状に合った漢方を選択し、自己免疫力を高め健康長寿体質へ導いています」と藤本先生。寝たきり予防はもちろん不妊症、アトピー性皮膚炎、自律神経、神経痛、体調不良など諦めないで一度相談してみては。

高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。

茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。

漢方瑞雲 高槻薬店
高槻市芥川町1-11-1（JR高槻徒歩3分）
水曜・講習会日休　相談/10時～18時
072-686-0090

国際漢方 茨木薬店
茨木市真砂1-11-35（平和堂1F）
無休　相談/10時～18時
072-638-9939

※各店、予約制の為相談前に一度連絡を

全身のバランスを整える、ボキボキしない極楽整体

身体の不調、お気軽にご相談ください。

「東洋整体蘇生術」
昇喜整体センター

冬から春にかけて日々変化する気温や湿度に体がついていけず、体調がスッキリしない方も多いのでは？開院32年、癒しと親身な施療がモットーの「昇喜整体センター」は、一人ひとりの症状を**丁寧にチェック**、**ソフト**で満足できる施術と喜ばれています。1時間以上かけて行う施術では、骨だけ、筋肉だけでなく、**骨格・神経・筋肉・血行**の全ての**バランス**を整えることで**免疫力**や**代謝機能**を高めます。身体本来の機能が回復して**自然治癒力**が高まるから、**腰痛**や**冷え**などの改善はもちろん、**風邪**にもかかりにくい体質に。さらに、限られた時間を有効に使うため、身体に良い**遠赤外線**と**ゲルマニウム温浴**を導入し、身体を芯から**温めて老廃物を排出**、**血液やリンパ**の流れを改善します。

ボキボキされて痛いのでは？と心配でしたが、ふわっと軽い力が加えられると、次の瞬間には肩の痛みが消えていました。辛い部分に先生の手が吸い付いて疲れを取り除いてもらっているような感覚でした。
体験者 Sさん

乾　博之先生

最近は、目の疲れや肩こりによる頭痛などで来院される方が多い中、数回の施術で楽になられる方も。お気軽にご相談ください。

茨木市片桐町10-5
受付／9時～17時30分 水曜定休
☎072・624・2481 P有り
（夜間072・625・4623）

変形性膝・股関節症・O脚・側弯症

「変形性」の膝・股関節症、O脚 背骨の曲がる側弯症でお悩みの方へ

変形性の膝・股関節症、側弯症は、「治らない、改善しない。手術しかない」というのが今までの医療の常識で、レントゲン写真を見せられ「しかたがない」とあきらめるしかないという現状だったようだ。しかし、それは「変形」の原因がわからず、対処の方法がわからなかったからだという。「変形には必ず原因があります。変形につながる日常生活の習慣をさがしだし、改善のための処置をすれば、確実に時間とともに変形は改善をしていきます」と山田先生。変形性の膝、股関節、側弯症で今まで治療を受けて良くならなかった方、相談してみて。

いこい治療院
高槻市上田辺町2-12
VIVID BLD Ⅱ（ヴィヴィッドビルドツー）
JR高槻駅西出口徒歩20秒
受／9時～19時　完全予約制
日曜午後、祝日休診
072-685-5414
http://takatsuki-ikoi-chiryouin.jimdo.com/

Menu |
変形性の膝・股関節症専門治療
- 初めての方……6,000円
- 2回目以降の方……3,000円

JR高槻駅西口 徒歩20秒

重度な外反母趾から軽度な外反母趾・巻き爪・足の痛み・むくみ など

18周年記念特別価格実施中 「巻き爪」「外反母趾」は 評判の"足指ソムリエ"が改善

▲代表木方さんの施術手法は業界内でも有名で、他院院長にも教えている。

「歩くのがツラいほど痛い」「ヒールのある靴を履けない」、そんな足の痛みに頼れるのが、TVでも話題の「足指ソムリエ」、木方先生。その技術力は、外反母趾・巻き爪施術の講師として他院で指導するほどで、先生のもとには沖縄・広島・静岡、はるばる台湾から通う人もいるのだそう。外反母趾や巻き爪は、放置して深刻化させるケースや、ムリに爪を切るといった自己流ケアで悪化させることがほとんど。その結果、脚をかばって歩き、"不格好なO脚"や寝たきりなど、さらに重症化させることも。放置せず、まずは気軽に相談を!

TV取材で外反母趾・巻き爪予備軍のお子さまに家でもできるゴルフボールエクササイズを指導している様子。

1度目の施術で痛みの解放を感じる人がほとんど

大阪初「インベントプラス療法」は認定講師のみが行える特許施術。その特徴は矯正力が高く、重度な巻き爪も改善でき、再発しにくいこと。他の施術方法ではダメだった人も来院しており、遠くは大分から通う人もいるほど。

改善エピソード

歩けないほどの痛みでしたが、一回目の施術で指の痛みがなくなり、歩いて帰ることができました。数回通い変形爪も正常形へ戻り、今ではオシャレな靴も履けて、自分の足が好きになりました。（40代女性）

近畿圏初の矯正法 痛みの少ない手技療法

同院が行う手技による施術は、それぞれの症例に合わせた施術なので、痛みが少なく・施術効果が大きいのが特徴。72,000人もの施術経験をもとに、改善までをサポートしてくれる。

改善エピソード

外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるように。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰の痛みまで改善されました。（30代女性）

大阪外反母趾センター
大阪巻き爪フットケア専門院
（ありがとう鍼灸整骨院内）
茨木市舟木町5-3　シャルマン・コートモーリ1F
営／11時～14時、17時～22時
（土曜　9時～12時、16時～19時）
日曜祝日 定休
072-638-5777
外反母趾専用HP　巻き爪専用HP

近隣無料駐車場あり

特　典

新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で

①外反母趾矯正が18周年記念特別価格!
- 片足（30分）……8,600円→3,000円
- 両足（60分）……16,200円→4,500円

②巻き爪矯正が18周年記念特別価格!
- 1指……15,000円→4,500円
- 2指……26,000円→6,000円
- 初診料（①②）……1,100円→無料

詳しくはWEBでチェック!　※要予約（3月末まで）

Health Care

健やかな生活を送るための健康知識

薬との付き合い方 免疫力を上げて健康な生活を

「薬は必要とされる時に適切に服用しないと、毒にもなり得るもの」と赤木先生は警鐘をならします。実際にこれまでに先生が見聞きされた薬にまつわる話をお伺いしました。

この先生に聞きました!

赤木歯科 院長　赤木 誉
歯学博士。1984年赤木歯科開設。33年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

大量に処方された薬その副作用とは

1月号から高血圧症で苦しむAさんのお話をご紹介しておりますが、今回はAさんの高齢のお母様のお話を少しさせていただきます。昨年の話ですが、Aさんのお母様が右と左の大腿骨を1年で相次いで2度も骨折し入院され、リハビリを終えて退院されたのですが、入院の度に痴呆が進んだようにAさんには感じられたそうです。確かに骨折は治りましたが、逆に精神的な面で元気さが消え、目がうつろになり、ふらふらするようになったそうです。そこで、お母様が40年来かかりつけている内科の先生のところにAさんがお母様を連れて行き、薬の処方を先生に見せたところ、その先生も驚いた様子でこんなことを話されたそうです。「これだけの薬を毎日飲んだら、私でも一週間でおかしくなるわ。ましてはお母さんは高齢でしょう。高齢者がこんな大量の薬を吸収できるわけがない」。それを聞いたAさんは痛み止めの薬以外、睡眠薬や睡眠導入剤、胃薬、かゆみ止めなどは全部やめたそうです。薬を解毒する肝機能が目一杯だったのだと思います。解毒することもできずふらついていたのでしょう。薬をやめて1ヶ月経過したら元の母親に戻っていたそうです。

薬に頼らず免疫力をつける

Aさん自身も高血圧症の薬をやめて半年経った頃、咳や歯茎からの出血や腫れ、耳のかゆみ、みみだれなどが改善し、自然治療で少しずつ良くなっています。「薬に頼る生活」それが医療だと思われていますが、考え方を変えるターニングポイントがきていると思います。例えば、今猛威を振るっているインフルエンザの場合で考えても、どんなに新しい薬が開発されたとしても人間がインフルエンザを克服できるとは思えません。薬で病を治すのではなく、多くの病気は自分の免疫力で治すことが望まれます。対症療法である薬で症状がおさまったとしても、根本的な体の治癒にはなりません。大切なことは身体をしっかりと作り、健康を維持するということ。薬に頼らずに病気を治す力、本来持った自分で治す力を備えるべきです。それが、医学（健康）の基本です。そして、口はすべての入り口です。快食・快眠・快便が健康の基本です。

口はすべての健康のはじまり 体をつくるのはいい食べ物

現代人の食生活は日常に不調を起こしやすいといえます。糖質過多や食品添加物、化学調味料、グルテンなどの摂取も影響を与えます。体は資本、一生健康でいるために、体が喜ぶ食事を心がけたいものです。

- 唾液に含まれる消化酵素が食べ物の消化吸収を促します。
- 噛むことでくだかれた食べ物が殺菌されます。

- 睡眠中に脳と体のメンテナンスが行われ、機能を回復させます。
- 腸が働き、免疫力を高めます。また成長ホルモンが分泌されるのも睡眠中です。

- 良い睡眠で便通が良くなります。
- 栄養が体内に吸収され、不要な老廃物を排泄します。

認知症や糖尿病、がんは年々増え続けています。

医療法人 貴志会
赤木歯科
再生医療認可施設
高槻市高槻町 7-25
072-682-0190
http://www.akagi-implant.com/

不要な教材やおもちゃがあったら

使用済みや欠品があっても査定OK 無料出張でまとめて買い取ってもらおう

使わなくなった子ども用教材やおもちゃ、ゲームなどが自宅に眠っているなら、無料で出張買取をしてくれる「トレジャー」に相談するのがオススメ！年間50万点以上の買取実績を誇り、使用済みや欠品のある教材でも査定OK。教材だけでなく、30年以上前のゲーム機やソフト、フィギュアなど買取対象は様々で、高額査定なのも嬉しいポイント。コレクション品など数十万円の買取や、業者さんからの依頼も大歓迎！送料無料の宅配買取もOKとのことなので問合せしてみよう。

ディズニー英語システムは15年前の教材でもOK！ワールドワイドキッズや七田教材、キュボロやクアドリラ、WAKUブロック、スカリーノ、ネフなどの木製玩具も買取。

ゲームは昔のファミコンから最新機種まで、壊れた本体や箱・説明書のない昔のソフトでも。

教材・絵本・玩具・ゲーム・フィギュア・エアガン買取
買い取り専門店 トレジャー
関西買取センター
受／9時～20時
年中無休
古物許可No.大阪府公安委員会
第622010123619号
0120-977-719

▲おもちゃ用 webはコチラ ▲教材用 webはコチラ

買取例
- 仮面ライダー系変身グッズや戦隊ロボ・レゴ・フィギュアなど
- シルバニア・リカちゃん人形・プラモデル他
- 絵本・木製玩具・知育玩具・知育CD・DVDなども

特典
「シティライフを見た」で
買取額20%UP！（3月末まで）

宝石や時計を賢く整理したい

生前整理も頼める無料査定 金が高騰している今がねらい目

井上質店は1950年創業の老舗質店で流通相場に詳しく、他店より高値が付く。思い入れのある品も丁寧に査定をしてくれ、買取時期や預かりとの比較アドバイスがとても親切と好評だ。現在は、金相場が高騰しているそう。査定は無料なので、家に眠る貴金属や譲り受けたまま大切に保管している宝石、ブランド品などがあればぜひ相談してみて。

店主は宝石鑑定士の資格を保持している。

＜井上質店利用者の声＞
金が高騰している時期に金の指輪とロレックスの時計を買い取ってもらいました。思っていたよりも高い金額だったので有難かったです。井上さんは相談しやすく、頼れる存在です。 70代女性

井上質店 高槻店
（イノウエシチテン）
高槻市高槻町6-12
営／9時～19時
日・祝・第3,4土曜定休
072-685-7078
井上質店 高槻店 で検索

2/14(木)現在の金相場による当店買取金額
※K24(1g)4,730円、K18(1g)3,570円での計算
- K24の指輪(5g) 23,600円
- K18のネックレス(20g) 71,400円

※付属品の欠品は減額になる場合有
（いずれも時計・ブランド品買取の場合）
※初めてご来店は身分証明証と印鑑をお持ち下さい。

日々の生活を豊かに お気に入りと暮らそう

じゅうたん売場 GaNzY ギャンジィー

全品売り尽くしで超特価に 貴重なギャッベを手に入れる好機

貴重な手織り絨毯を直輸入直売する同店が、完全閉店・店じまいのため、全品売り尽くしセールを開催中。2,000本以上の品々が、通常価格より50%から最大90%OFFという国内最安值級の大特価に。温かみあふれるデザインやウールのふんわりした質感で人気の「ギャッベ」、イランから大量入荷分!お気に入りの1枚が手に入るチャンス、来店は急いで!

力強い色使いと幾何学模様が独特の存在感をかもし出すアフガニスタン絨毯は58,000円（約100cmX200cm・税別）。

完全閉店店じまい
箕面船場本店の在庫がなくなり次第終了
これまで手の届かなかった上質な絨毯を手に入れるチャンス!
［特典］この記事持参で
ペルシャサラサ（ランチョンマット）をプレゼント（セール終了まで）

ADDRESS
箕面市船場西1-5-12
バッグリベアサービスビル2F
営／10時～17時半
P有り
072-749-3201
http://www.ganzy-carpet.jp/

本家・ペルシャの遊牧民によるペルシャギャッベも大:128,000円（約155cmX200cm・税別）中:18,000円（約60cmX90cm・税別）小:6,800円（約40cmX40cm・税別）とお得!モダンで素敵なデザインの1枚をぜひお部屋に。

編集後記

シティライフNEWSのwebサイトを4月にリニューアルします。デザインだけでなく記事内容も一新し、地域の出来事をより多く、そしてタイムリーに、また地域の課題に焦点をあてた取材記事も掲載します。地域生活に必要とされるwebサイトを目指してがんばります!（本紙のNEWSも4月号から新コーナー登場!）（コサオ）

3/13(水)～18(月)の6日間、西武高槻店にて「マチナカロハス」(P.10・11参照)が開催されます!ロハスフェスタでおなじみのショップが並び、素敵なアクセサリーや雑貨、テイクアウトグルメが楽しめます。今回はアクセサリーのショップが増えました。この春早速使える、自分好みのアクセを探してみてください!（きの）

季節の変わり目、読者の皆様は体調等大丈夫でしょうか?僕は風邪をひいてしまいまして、高槻のとある漢方薬局さんでお薬を処方していただきました…。お陰様で今ではすっかり治りましたが油断は禁物、元気に春を迎えたいものですね。（わっちゃん）

町を歩いていると高齢の方が杖を使ったり、手押し車を押しながら歩かれている姿をよく見かけます。親の介護真っ只中の身としては、他人事ではなく"とにかく気をつけて。"と心の中で願うばかりです。健康寿命を長くするためにも、筋力をつけないといけないな、と自分に警鐘を鳴らしています。（体重増加ですでに膝が痛いまっつー）

プロに任せて安心快適!

暮らしサポート

不用品回収

分別不要・任せっきりでOK 安心丁寧な不用品回収

ベテランスタッフの迅速丁寧な対応が評判で、お客様同士の紹介多数！お得な積み放題メニューや、分別から回収まで丸投げできるプランもあるので時間の無い方にも人気。LINEで写真を送るだけで簡単に見積もりができるのも嬉しい。もちろん電話でお問合せもOK!

こんな方にオススメ！
①いろいろ断捨離したい
②誰も住んでいない家がある
③長年放置している倉庫がある
④廃業した店を整理したい
⑤引越しの機会に不用品処分する
⑥家の売却や解体予定がある
⑦家のかたづけ、遺品整理をする

ご近所の目が気にならないボックストラックで回収。

提携の引越し業者と一括見積もり
引越し&不用品回収の見積もりをまとめて行うので忙しい人もラクラク！気軽に連絡を。
【一括見積もり専門ダイヤル】
0120-998-467

中岩商事
受／8時～20時 年中無休
一般廃棄物業者と提携
大阪エリア
06-6854-0520
兵庫エリア
072-744-2145
http://www.amanesangyou.com

写真を撮って送るだけの簡単見積もり！↓ LINE

メニュー
- 軽トラック積み放題（1畳分） 10,000円
- 2tトラック積み放題（3畳分） 30,000円

（全て税別、規定量を超えた場合追加料金有り、立地条件で変動有り）

特典
「シティライフを見た」と積み放題メニューをご利用の方、エアコン取り外し工事処分費何台でも無料！
（3月末まで、特殊設置を除く）

メガネの買い替え・レンズ交換でお悩みなら

通常難しいレンズのみ交換OK 大好きなメガネに再び"光"を

度数が合わなくなっても、慣れ親しんだ愛用のメガネは、手放しがたいもの。引き出しにしまっているなら、通常では難しい「フレーム持ち込みレンズ交換」に応じている同店へ。長年、某百貨店で高級メガネやレンズを扱い、経験豊富な店主が、現在の目の状態に合うレンズをセレクト。眠っているお気に入りを一生モノに！

HOYA最新設計の遠近両用レンズ「ホヤラックス シンクロ」

高品質なレンズに定評のあるHOYA。最新設計の遠近両用レンズ「ホヤラックス シンクロ」は、快適な視界を実現。遠近・中近・中近重視型遠近の3タイプ。薄型1組24,000円～。詳しくはお問合わせを。

安心安全のHOYA製レンズMENU
- 薄型非球面設計(2枚) 3,900円
- 薄型遠近両用(2枚) 9,900円
- 超薄型非球面設計(2枚) 5,900円
- レンズフレーム込(薄型遠近両用) 13,800円～

高槻ロイド
高槻市芥川町2-8-20
営／10時～19時
木曜定休
072-682-0149

特典
「シティライフを見た」で
フレーム&レンズセットを購入の方1,000円OFF
（4月末まで）

※グルメ掲載店の特典に関してはお食事された方に限ります。

グルメの街で見つけた絶品メニュー

北摂のおすすめグルメ

人気コースが読者特典で500円引き 女子会・同窓会は本格中華で

市役所15階からの展望を眺めながら、リーズナブルに中華コースが楽しめる同店。豚スペアリブはさっぱりと梅肉で蒸し物に。鰆と竹の子は白葱のソースで焼き上げたりと、本格中華で春を楽しめる。個別盛りも女性には嬉しいスタイルなので、女子会・同窓会に是非おすすめ！

特典

- 至福コース……………………………2,500円　※カード払い不可

前菜盛り合わせ/ミニ姿フカヒレ入りスープ/豚スペアリブの梅肉蒸し/牛肉と野菜の生姜炒め/鰆と竹の子の葱ソース焼き/肉味噌餡かけ御飯/デザート/中国茶

「シティライフを見た」と予約で　(3/1～4/26まで)

至福コース2,500円→ランチ**2,000円**・ディナー(予約にて)**2,300円**

ディナーは「**黒酢の酢豚**」or「**セイロ蒸し点心二種**」のいずれか一品プラス

※ランチは前日までの予約制、ディナーは平日火～金のみ、一品プラスは1グループ統一

中華菜館 桃莉〈トウリ〉

高槻市桃園町2-1
高槻市役所総合センター15F
営／ランチ 11時～14時半(L.O14時)
ディナー17時～22時(L.O21時)
月曜定休

072-670-3550

春の旬を京の味で贅沢に味わう 予約限定のランチ御膳

本格的な京料理を、風情ある京町屋の雰囲気感じる店内で気軽に楽しめる同店。厳選した旬の食材を京都の味で味わえるお得な予約ランチ御膳が大人気。春の味をランチでちょっとだけ贅沢に愉しんでみて！ ゆったりとくつろげる雰囲気なので、ママ友の集まりにもオススメ！

特典

「シティライフを見た」と前日までの予約で

- 【ランチ限定】京月の春御膳…………………………3,000円→**2,500円**
（口取りプレート／ 鮮魚造り盛り／季節の蒸し物／旬魚西京焼き／天ぷら盛り合わせ／彩りちらし鮨／お吸い物）
- さらに**食後のコーヒー、デザートをサービス！**

(3月末まで)

京ごはんとろばたやき

京月 高槻店〈きょうげつ〉

高槻市紺屋町7-8
営／11時半～14時半(L.O14時)
17時～23時(L.O22時半)
日曜日は22時まで(L.O21時半)

072-685-2929

全国から旨味絶品おイモだけを 厳選して使う焼きいも専門店 絶品新メニュー続々登場

百貨店や催事などイベント出展で、大行列ができる専門店。その秘密は、蜜たっぷりの「紅はるか」「甘太くん」などのねっとり系から、ホクホク系まで常時4～5種類、焼きいもにすると抜群のおイモだけを厳選するから。数々の百貨店バイヤーが太鼓判を押す看板商品「本気のスイート・ポテト」。スイス菓子バーゼル会長監修による最強レシピで仕上げる、ギュッーと凝縮された旨味はやみつきになる美味しさ！ 新商品のサクサク&しっとり食感のスイートポテトがたっぷり入ったパイも大好評。

「本気のスイート・ポテト」に加え、新登場「無添加さつまチップス」が早くも評判。定番の焼きいもは、素材が上質だからこその濃厚な旨味で、やみつきに！ 今ならプレゼントにピッタリのインスタ映えする愛らしいパッケージも。

Menu

- 本気のスイートポテト‥ 280円
- 本気のいもチップス‥‥230円
(プレミアムパッケージ380円)
- 焼きいも(1本) ‥‥ 248円～
- 焼き芋の干したん‥ 490円～
- スイートポテトパイ‥‥‥ 240円

特典

「シティライフを見た」と500円以上購入で**5%OFF**
(3月末まで)

焼きいも専門店

ごっつぉさん

茨木市総持寺駅前町5-29
(阪急総持寺駅徒歩1分)
営／10時～19時
日祝定休

072-646-8898

季節野菜天ぷらイクラ丼セット(1,980円)と春のシラス丼セット(1,680円)

大阪府中央卸売市場仲買直営 3月は「春セットで景気と運気アップ」

「春が来た。イメージしてください、少し肌寒いですが春の海風は心地いいですね。3月は毎朝漁港に行っています。」ということで、3月は春漁の始まるシラスを使用した「春のシラス丼セット(お造り付)」と「季節の野菜、淡路産穴子の天ぷらイクラ丼セット(手巻き海苔付)」。店長曰く「一緒に景気・運気を上げていきましょう」とのこと。

蟹職人だった古川店長オススメ一品。「うまい！店内茹で本ズワイ片身」1,380円。

Menu

- 淡路産穴子の天ぷら……………………… 580円→480円
- 淡路産太刀魚の天ぷら(増量中) ………………… 480円
- あご落とし明太子………398円／天ぷら………450円
- トラフグ刺し、アラ唐揚げ………… 980円／W1,880円
- 大阪名物ガッチョの唐揚げ………………………… 380円
- お持ち帰り北海道産いくら………………………3,980円
- 新作！銀蔵鰻めし…………………1,980円(予約OK)
- 新物！イカナゴのくぎ煮…………………… 入荷次第販売

銀蔵〈ギンゾウ〉

営／昼 10時(箕面駅前店は11時)～15時(LO14時半)
平日夜 18時～21時半(LO21時) 日祝夜 17時～21時半(LO21時)
土・祝日前夜 17時～22時(LO21時半)

【小野原本店】
箕面市小野原東5-2-1
Pあり
080-1400-3527

【箕面駅前店】(予約可)
箕面市箕面6-4-24サンクスみのお105
Pなし(近隣に有料Pあり)
080-3846-7899

寒い冬はみんなで美味しいふぐ鍋を囲もう 食事会に最適の老舗ふぐ専門店

「高槻で本格的なふぐをお得に食べるならここ！」と人気なのが老舗ふぐ専門店のふぐ義。水槽から取り出したばかりの国産とらふぐを熟練の技で手早く捌くので新鮮！ 大満足のコースが揃い、ハイシーズンは予約殺到なのでお早めにお電話を！

ふぐ義特製ひれ酒もおすすめ！

Menu

- 人気！二代目 ふぐ義コース……… 5,800円
[てっちり・てっさ・湯びき・煮凍り・唐揚げ・雑炊]
- ふぐしゃぶコース(要予約)
[てっちり、てっさ、湯びき、煮こごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊、デザート]‥‥ 7,800円
- 白子付きフルコース(要予約)
[てっちり、てっさ、湯びき、煮こごり、唐揚げ、鍋白子、皮ちり、雑炊、デザート]………… 7,800円

特典

「シティライフを見た」で
ランチ各コース
10%OFF
ディナー各コース
5%OFF
(3月末まで)
※価格はすべて税別

高槻活ふぐ料理専門店

二代目 ふぐ義

高槻市高槻町11-21
営／16時～23時(入店21時まで)
お昼12時～14時(前日迄要予約)
月曜定休(祝日の場合は営業)

072-681-9515

モリタ屋グループ唯一のステーキハウス A5ランクの黒毛和牛をプロが調理

コスパ抜群！ 上質肉の美味しいステーキが味わえるステーキハウス「godai」。ミートモリタ屋直営だからできるお手頃価格のコース。厳選したA5ランクの黒毛和牛をプロが鉄板で丁寧に焼き上げてくれる。他にアワビやオマール海老などの逸品料理も。ちょっとした贅沢や記念日などにぜひ利用してみて。

モリタ屋コースの一例。直輸入のベルギービールやワイン、ドリンクが豊富。

お誕生日や記念日にうれしいバースデープレート

Menu

- 平日限定コース‥‥‥3,980円
- モリタ屋コース………5,600円
- godaiコース…………8,200円
- 土日祝日ランチ‥‥‥ 1,580円

※その他メニューあり。
※価格は全て税別

特典

「シティライフを見た」と前日まで予約で

- **スパークリングワインまたはウーロン茶をサービス！**
- お誕生日や記念日の方は**名前入りのバースデープレートをサービス！**

※ディナータイムのみ　(3月末まで)

京都肉・鉄板焼

godai

高槻市北園町14-7
モリタ屋北園店3F
営／16時～23時(日曜22時まで)
土日祝11時半～15時(L.O14時)も営業

0120-282-325

ランチセット大解剖

Lunch Time!

イタリアンや和食、カフェランチ、カレーなど、人気店のランチメニューを大解剖。店主のこだわりや、素材の特徴など美味しい情報をたくさんお届けします。

Lunch Menu
ランチコースB（要予約）………3,500円（税別）

低温調理で旨みをしっかり閉じ込めた国産黒毛和牛のランプ肉のローストは絶品！必食の一皿。

サーモンのマリネ、パテドカンパーニュ、スペイン産生ハムなど3〜4種の豪華な前菜は女性に好評。

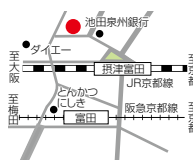
パンはおかわり自由

カカオのつぶつぶ食感が美味しいガトーショコラ

締めは日替わりのプティフール。食後のコーヒー、紅茶とどうぞ。

予約のみの贅沢ランチで満たされるひとときを

ホテルで腕を磨いたシェフが気軽に食事を愉しんでほしいと昨年にオープンしたビストロ。記念日はもちろん、普段使いもできて、ちょっと特別感も感じるお店になっている。ランチはお得なコース3種を用意、夜はアラカルトなら予約不要でどれも食べてみたくなる魅力的なメニューから好きなものを選べる。

epi Italian & French
〈エピ イタリアン＆フレンチ〉
高槻市大畑町16-12 HAビル1F
営／ランチ(Aコース3名〜、BCコース2名〜で2日前までに要予約)
ディナー17時〜22時（LO21時）
不定休
072-693-5443

Menu
- ランチコースA（要予約）2,500円
- ランチコースC（要予約）4,500円
- ディナーシェアコース（要予約）……3,500円

※価格は全て税別

特典
「シティライフを見た」と
- ランチ予約でグラスワインorソフトドリンクおひとり様1杯サービス
- ディナーシェアコース3名以上の予約で赤、白、スパークリングのボトルどれか1本プレゼント

（3月末まで）

Lunch Menu
麻婆豆腐ランチ（ご飯、スープ、小鉢、ドリンク付）… 900円

熟成豆板醤、唐辛子ラー油など独自のスパイスが効いている麻婆豆腐。

手作りのごま団子で食事の後にひと息。

エビチリやエビマヨも大好評。ランチでは週末に登場。

プリプリ食感！

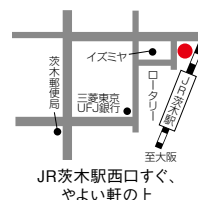
Menu
- 日替わりランチ ……… 900円
- ワンプレートランチ ……… 1,100円
- 週末限定、エビ料理ランチ ……… 1,100円
- 週末限定、点心ランチ ……… 1,150円

特典
「シティライフを見た」とランチ利用でごま団子1個サービス
（おひとり様につき1個、3月末まで）

家族連れもひとりランチも気軽に楽しめる本格中華店

女性やビジネスマンで賑わうお店。人気はやはり看板メニューの豆腐料理。麻婆豆腐は珍しい種類もあり、何度も通って味比べをする人も。長年中華を研究した店主が作る料理はみそや油にこだわり、どれも奥深い味！

いろどり中華 たけ
茨木市西駅前町4-35 2F
営／11時〜14時半（LO14時）
18時〜23時（LO22時）
※日曜は17時〜21時半（LO21時）
水曜定休
072-665-9979

JR茨木駅西口すぐ、やよい軒の上

Lunch Menu
シティライフ特別セット
1,630円→1,280円
グリンカレーチーズフォー＋日替わりミニ丼＋ドリンクセット

チーズが加わってより女性好みの味に

クリーミーな甘さと程よい辛さが絶妙！

タピオカロイヤルミルクティーの他、黒烏龍茶やジャスミンティーなどから選べる！

柔らかくてとろけるローストビーフ丼は＋50円で高槻卵を乗せるのがオススメ！

Menu
- ベジタブルフォー ……… 590円
- 高槻水餃子フォー ……… 780円
- トムヤムフォー ……… 880円

特典
「シティライフを見た」と
- ランチ時ホットコーヒー注文の方、コーヒーおかわり自由（満席時以外）
- 17時〜お会計5%OFF

※他サービス併用不可
（3月末まで）

もちもちツルツルの新食感 世代問わずハマる生麺フォー

チーズフォー発祥のお店。多種類のフォーと9タップのクラフトビールが人気のフォー専門店。独自開発した平打ち太麺は、国産の米粉と高槻産寒天とタピオカを使用。同店でしか味わえないもちもち食感が魅力。地元食材を活かした新しいエスニックイタリアンなフォーが味わえる。

地元食材×エスニックイタリアン＆クラフトビア
T's ★ PHO〈ティーズスターフォー〉
高槻市高槻町6-13
営／11時半〜14時半、17時〜23時半（スープがなくなり次第終了）
火曜＋不定休
※こだわりの調理で混雑時は提供にお時間かかります。（予約優先）
072-682-4422

Lunch Menu
Pasta Pranzo（パスタ4種から1つ・前菜盛り・コーヒーor紅茶付き）1,000円

マスカルポーネのまろやかさが調和した"肉"感溢れる特製ミートソース。

野菜の甘みが活きたスープ！

+300円でつけられるティラミスは、料理長の自家製クリームが絶妙！

Menu
- Pizza Pranzo（単品）
  マルゲリータ、じゃがいもとチキンのバジルクリーム ……… 各1,000円
  ピッツァペスカトーレ ……… 1,280円
- BAILA特製本格カレー（ドリンク付き）950円

※全て税別

特典
「シティライフを見た」でミニティラミスをサービス
（4月末まで）

アットホームな空間でゆったり味わう心の込もったイタリアン

2月に高槻でNEW OPENした「バイラ」。同じマスカルポーネチーズでもパスタとティラミスでは違う種類を使うなど、細部にまでこだわった本格イタリアンを楽しめる！店舗で生地から仕込むピザもぜひ味わいたい。

Italian BAILA NEW OPEN
〈イタリアン バイラ〉
高槻市京口町8-5
第一エーエスビル2階
営／11時〜14時半（LO14時）
17時半〜22時半（料理LO22時）
月曜定休（※祝日の場合は翌営業日）
072-674-3300
Instagram @italian_baila

Lunch Menu
日替わりプレートランチ（ドリンク・デザートセット）1,400円〜

ぜひ食後に日替わりのスイーツも！

ドリンク・スイーツセットはホットコーヒー・ホットティー・ホットピーチティーから選べるドリンクとスイーツが+400円で愉しめる。

Menu
- ホットコーヒー ……… 300円
- ホットティー ……… 300円
- グリーンスムージー ……… 400円
- 本日のスイーツ ……… 300円
- オムライス ……… 800円

安心安全でボリューム満点のヘルシーランチ

毎日市場で仕入れる食材で作られた多種多様なおかずが並ぶ「日替わりプレートランチ」は、新鮮野菜のサラダ、もちもちの玄米ご飯とあったかいお味噌汁がセットに。ヘルシーで栄養のバランスもいいと女性に大人気！

LOHAS café
〈ロハスカフェ〉
摂津市千里丘1-13-23
営／モーニング8時半〜
ランチ11時半〜
営業は16時まで
日祝定休
06-6155-6830

Menu	●ランチコース(メイン料理に+650円) 前菜3種盛合せ／スープ／ミニサラダ／フォカッチャorごはん／ちょこっと紅茶の生チョコアイス／コーヒー／ ランチメイン(銀座ローストビーフボウル1,200円／赤ワイン香るデミグラスソースのオムライス1,000円／ミートボールのボロネーゼ1,100円など) ※その他メインはHPで
特典	この記事持参で **ソフトドリンクor小ビールor赤ワイングラスを1杯サービス！** (3月末まで)

名店の味を愉しむ ちょっぴり豪華なランチコース

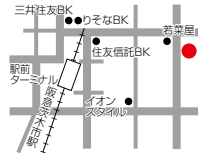
香ばしくてジューシーな銀座ライオンの「ローストビーフ」が味わえる人気店。ランチメインを自由に選び、+650円で内容充実のコースにできるプランが大好評！落ち着いた雰囲気の店内でちょっぴり豪華なランチを愉しんでみて。

GARDEN TERRACE LION
立命館いばらきフューチャープラザ店
〈ガーデンテラスライオン〉
茨木市岩倉町2-150
立命館いばらき
フューチャープラザ1階
営／11時半～15時、17時～22時
☎072-645-5590

Menu	●豆皿ランチ …… 1,350円 (豆皿おかず9品／本日のスープ／4種から選べる本日のメイン／ごはん／ドリンク) ※本日のデザート(3種盛合せ)+200円 ※全て税別
特典	「シティライフを見た」と豆皿ランチ注文で **ミニデザートをプレゼント** (4月末まで)

美味しさ、いろいろ豆皿に 目にも楽しいキュートなランチ

かわいい豆皿9つに手間ひまかけて仕上げたおかずを盛った豆皿ランチでおなじみ。旬の新鮮野菜がメインのヘルシーな煮物や酢の物など、多彩な美味をたのしめて大好評。木の温もりあふれる空間でスイーツもどうぞ。

mameri
〈マメリ〉
茨木市寺田町9-26
営／11時半～21時
月曜定休
☎072-647-6418

Menu	●チーズケーキ(ホール) …… 1,280円 ●リッチな焼きプリン …… 320円

安心な旬菜をふんだんに使った 栄養バランス満点の上質な定食

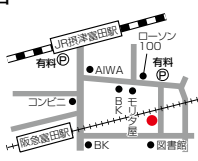
定食には、減農薬や無農薬で育てた安心安全な茨木産の旬菜をはじめ、季節ものがたっぷり。そんなカラダにうれしい料理に加え、ソースや味噌まで丁寧な料理で評判。定食は食材が無くなり次第終了、予約がオススメ。

BONO cafe
〈ボノ カフェ〉
茨木市水尾2-14-35
営／11時～17時(LO16時)
日曜・祝日定休
P有り
☎072-632-5124
http://bonocafe.net/

Menu	●日替わり玄米ごはん定食 …… 1,000円 (日替わり主菜 ※写真は白身魚のフライきのこ野菜のあんかけ／自家製豆腐／おから／日替わり小鉢／具だくさん味噌汁／玄米ごはん／香の物／日替わりシフォンケーキ) ●ディナー玄米ご飯定食 …… 1,000円 ランチ内容+日替わり主菜が6種から選べる。

健康にとことんこだわった 手作りのおいしさを堪能して

美味しさはもちろん、健康を第一に考えたランチが人気。主菜から豆腐まで一品一品手作りを貫き、岩手県水沢地区限定の特別栽培米「ひとめぼれ」の玄米を使用するなど食材も吟味。ぜひご賞味を。

玄米ご飯と手作り豆腐の店
Bwa〈びわ〉
高槻市桜ケ丘南町1-3
営／ランチ11時半～定食売切終了
ディナー17時半～22時
日曜・第1・3月曜定休
☎072-696-0808

Menu	●ケーキセット …… 900円～ ●豚の生姜焼きサンドセット …… 1,100円 (果物、ドリンク付き)
特典	「シティライフを見た」でセット注文の方、全てのドリンク料金**アップなしで注文可** (3月末まで)

小野原の隠れ家カフェ 食べ応えたっぷりランチ

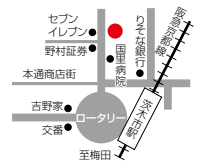
常連客に人気のパスタランチは自家製ミートソースが評判。ひき肉と玉ねぎをたっぷり効かせた食べ応えのある一皿。また注文を受けてから手淹れする珈琲でほっと一息。今なら読者限定で全てのドリンクをセットメニューで頼める。また3月からは新メニューでキャベツたっぷりの豚の生姜焼きサンドも登場。

BorCafe
〈ボルカフェ〉
箕面市小野原東6-29-1
営／9時～17時
日曜定休 P有り
☎072-768-8881
instagram@borcafe

Menu	●1,000時間カレー(サラダ付き)… 800円 ●厚切り牛タンステーキのワンプレートランチ …… 1,200円
特典	「シティライフを見た」でランチ注文の方、**ドリンク1杯サービス** (3月末まで)

黒毛和牛たっぷりタコス チアシード入りサラダをお供に

世界中130カ国以上を旅したオーナーが、その味に感動したという本格的なメキシコのタコスが味わえる。トルティージャという生地の上にチーズ、黒毛和牛、サルサとアクセントのパクチーとシンプルなのに、やみつきになる味。居心地がよく珈琲も美味いのでカフェタイムにゆっくりお茶も素敵。

Dio's cafe〈ディオズカフェ〉
茨木市竹橋町5-8 丸屋ビル1F
営／ランチ11時半～15時
カフェ・バー18時～23時
日祝定休
※イベントにより変更あり
詳しくはインスタグラムで
☎072-647-7382
instagram @dioscafe

安満遺跡公園
一次開園イベント開催

安満遺跡公園パークセンターのイメージパース。

高槻市のセントラルパークとなる安満遺跡公園が一次開園を迎え、3月23日午前10時〜午後4時（記念式典午前9時〜）にオープニングイベントが開催される。当日は、大人から子どもまで楽しめる体験型、参加型のイベントが多数実施され、開園前から公園計画地で活動してきた「安満人倶楽部」の体験プログラムも楽しめる。目玉の一つは「みんなでテープカット」。記念式典で来賓と一緒にテープカットに参加でき（先着100名）、カットしたロゴ入りテープを持ち帰ることができる。安満遺跡の発掘調査で発見された弥生人の足あとをモチーフに、来場者1,000人の足あとで大きな壁に文字をつくる足あとアートも目玉の一つ。当日は、先着2,000名に景品、先着1,000名に花苗などのプレゼントも用意される。市の担当者は、「1日だけの特別なイベント。高槻市のシンボルとなる公園で思いっきり遊んで、思い出の1ページを作ってほしい」と話した。

※イベント当日は車での来場は不可。
※イベント詳細は高槻市HPで確認を。

高槻城の障子堀
西日本最古級の発見

今回発掘された障子堀。

発掘調査が続いている高槻城二の丸跡から、西日本最古級とみられる「障子堀（しょうじぼり）」が見つかった。「築城の名手」といわれたキリシタン大名の高山右近が手がけたとみられ、戦国時代の城郭の発展過程を探る貴重な資料となる。

障子堀は幅約16m、深さ約4mの大規模なもので、底に大きさも深さも違う方形の穴が多数掘り込まれているのが特徴。底の穴に泥を溜めることで、攻め込んできた敵の足を止める防御機能を担い、不規則な形は、場所を推測されにくい落とし穴のような効果を狙ったと考えられている。

堀の上端部には石垣も見つかっており、堀の中へ転落していた石の量から、少なくとも土塁の上に3段は積まれていたと推測される。「胴木（どうぎ）」と呼ばれる支えの木材を杭で留め、その上に石垣石を積む工法など、当時の城郭構築に導入されたばかりの先端技術が使われていることもわかった。

発掘の関係者は、「堀が常に使える状態で維持管理されていたとわかる事例で、戦国時代の緊張状態が伝わってくる。今後の城中核部分の解明にもつながる」と話した。

大阪府初
箕面市内のスーパーに投票所

投票所として提供する阪急オアシス箕面店のレストスペース。

箕面市と株式会社阪急オアシスは、「選挙などの投票所の設置に関する協定」を1月28日に締結した。この協定により、4月実施予定の大阪府議会議員選挙から阪急オアシス箕面店に投票所が設置されることになった。選挙当日の投票所が民間の店舗内に設置されるのは府内初。瀬川地区の投票区は、道幅の広い片側2車線の国道171号で南北に分断されており、南側に住む有権者は国道を横断して北側にある投票所に行く必要があった。そのため、市は平成29年から新たな投票所の設置を検討していたが南側には公共施設がなく、民間の施設も含めて検討を続けた結果、今回の締結に至った。この新たな投票所の設置によって、約3,000人の有権者の移動負担が軽減される。スーパーマーケットでの買い物ついでに投票を行えることから、投票率の向上にもつながると期待が寄せられている。

乳幼児用液体ミルクを
災害用備蓄に

箕面市は、災害に備え、今年度から乳幼児用液体ミルクを備蓄する方針を固め、当初予算案を議会に提出した。国産の乳幼児用液体ミルク製造・販売が昨年解禁されたことを受けた動きで、西日本の自治体としては同市が初となる。

乳幼児用液体ミルクは、常温で6カ月から1年保存でき、そのまま飲ませることが可能。利便性の高さから海外では普及しているが、日本では乳児用の基準が「粉ミルク」しかなく、長らく国内での製造や販売が認められていなかった。東日本大震災と熊本地震の際、海外から救援物資として被災地に届けられたのを機に「液体ミルク」に関心が高まり、昨年8月に食品衛生法が改正された。国内メーカーでは、今春に江崎グリコが初めて紙パック容器の乳幼児用液体ミルクを販売する予定。

市では公立保育所4カ所で常時600個の乳幼児用液体ミルクを備蓄し、災害時には速やかに避難所へ届ける計画。すでに備蓄している粉ミルク同様、普段から消費していくローリングストック方式を活用するため、無駄も発生しないという。

市の担当者は、「水や火を扱えないことが多い災害発生直後から使える。これで避難所での不安のひとつを取り除けたら」と話した。

振替輸送で乗車票不要に

関西の鉄道事業者18社局は、3月16日より列車の運転見合わせ時に実施する振替輸送の利用方法を変更すると発表した。これまでは、特定の乗換駅のみの利用に限定されていたが、今後は振替乗車の対象となる乗車券の区間内であれば任意に選択できるようになり、振替乗車票の配布も省略される。なお、現在は「改札入場後のICカード」も振替輸送の対象だが、煩雑な手続きを要しているため、今後は対象外となる。IC定期券は引き続き対象となる。例外など詳しくは利用する鉄道にて確認を。

JR以外の電鉄でもICOCAを発売

阪急電鉄、阪神電車、能勢電鉄、北大阪急行電鉄の各社におけるICOCAとICOCA定期券の発売が3月1日に開始する。各鉄道利用の利便性向上とICカードのさらなる利用促進を目指し、4社とJR西日本が昨年合意。スルッとKANSAI協議会とJR西日本が合意した「ICカード乗車券を活用した連携サービス」に基づくものとしてスタートした。各種カードは、阪急電車・阪神電車・北大阪急行電鉄各駅に設置している券売機や定期券発売所などで購入できる。新規購入時にはデポジット500円が必要で、使用中の磁気定期券をICOCA定期券に変更することも可能。詳しくは利用する鉄道にて確認を。

スマートフォンにもセキュリティが大切
協力:大阪府警察

インターネットは日常生活に欠かせない存在となり、またスマートフォンを手放せないという人も多いのでは。いつも使っているスマートフォンには、電話帳から写真まで様々なデータ保存されており、犯罪者はあらゆる手段を使い、それらの情報を盗もうと試みてくる。大切な情報を守るため、スマートフォンにもセキュリティ対策が必要となる。

スマートフォンのソフトウェアやアプリは、欠点や不具合が発見されれば、修正プログラムが提供されるので、すぐにアップデートして常に最新の状態を保つことが大切だ。

昨年はSMS（電話番号を使ったメール）で不正アプリをダウンロードさせ、電話帳の登録者に迷惑メールを拡散させるといった事例が多発した。不審なメールのリンクはクリックせず、便利アプリと見せかけて不正アプリをダウンロードさせられるというようなこともあるので、ウイルス対策ソフトでブロックする等、スマートフォンのセキュリティを高めよう。

スマートフォンのセキュリティ対策

1. 端末のOSとアプリは最新にアップデートすること
2. アプリのダウンロード、権限（電話番号の共有等）の承認は慎重に
3. ウイルス対策ソフトを導入しよう
4. セキュリティが確保されていない無線Wi-Fiには接続しない
5. ログインのIDやパスワードは同じものを使い回さない

2月1日〜3月18日は、サイバーセキュリティ月間

サイバーセキュリティに関心を持ち、サイバー犯罪に巻き込まれないようにしよう。

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか?身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。

シティライフNEWS で検索

世界共通の目標「SDGs」と地元の取り組み

SDGs(エスディージーズ)は、Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略で、2015年に国連サミットで採択され、2016年～2030年の15年間で達成するために掲げられた国際目標のこと。貧困・飢餓・ジェンダー・気候変動など17のゴールと169のターゲットから構成され、先進国と途上国が一丸となり、民間主導で「地球上の誰一人として取り残さない」ことを目指している。日本SDGs協会の理事水上ただしさんは、「難しいことではなく、一人ひとりが日々の生活の中で意識することが大事」と話す。また、意識することで社会貢献への新しい視点が芽生え、新しいものや便利なものを生み出すイノベーションにつながると期待する。「社会貢献に経済活動が伴うからこそ、持続可能になります。企業にとっては新規事業にもなるし、社会的信用を高めるためにも、学生に就職先として選ばれるためにも、今後SDGsが重要になると思います」。

神戸発のバリアフリールートマップ

昨年12月、同協会の第一号認定事業として、バリアフリールートマップの製作活動が選ばれた。これは、車いすやベビーカー利用者、重い荷物を持つ観光客などのための地図アプリ。駅に貼られたポスターのQRコードをスマホなどで読み取ると、駅から目的地まで安全に通行できるルートが写真やコメント付きで表示される。

地図は、車椅子で生活する神戸市のIT企業経営、三木谷毅さんが中心となり2013年に製作が始まった。マップに掲載希望の店舗や企業から資金を募り、兵庫県立大学や郵便局員らの協力を得て実際に町を歩いてルートを作成。現在までに神戸市内の全140駅と高槻市内の全5駅のルートが完成し、加古川や東京にも広がりつつある。今後は、企業から協賛金を募り、企業のホームページに駅からのバリアフリールートを掲載することで全国への拡大を目指している。

関西大学の辻坂夕輝さん(左)と神戸大学の平田晃義さん(右)

西鈴蘭台駅周辺のバリアフリールートマップ

同協会の学生局では、企業や学生にSDGsのムーブメントを起こそうと、学生目線からSNSによる発信を行なっている。同局に在籍する辻坂夕輝さんと平田晃義さんらは、「学生の自分たちにできることは、マップを広めること。まずは関西から広め、全国の駅に普及させたい」と話す。

阪大、研究機関を始動

大阪大学では昨年1月、様々な社会課題の発見と解決を進め、持続可能な共生社会を構想するシンクタンクとして「社会ソリューションイニシアティブ(SSI)」を始動させた。他分野の研究者や民間企業、社会のステークホルダーと協働。課題の発見や整理、解決に向けた研究を進め、「命を大切にし、一人一人が輝く社会」を目指す。同時に、学生の参画によって、30年後、50年後の社会に貢献できる人材を育成する。セミナーやワークショップの開催のほか、シンポジウムやフォーラムも定期的に開催される。3月19日には、第一回シンポジウム「未来につなぐ命～SSIの理念と取組～」を開催予定だ。

一般申し込みも可能。先着250名。問い合わせ・申し込みは大阪大学社会ソリューションイニシアティブ(SSI)まで。http://www.ssi.osaka-u.ac.jp/

買い物難民を救え コープこうべ「移動店舗」

トラックに乗せる商品は店舗からピックアップし、値段も同じ。別途協力金として購入金額の10%(上限150円)がかかる仕組み。野菜や生鮮食品などもそろう。

自宅から歩いていける距離に食料品や日用品を買える商店がなく、日常の買い物が困難な「買い物難民」が増えている。65歳以上を対象とした農林水産省の「食料品アクセス困難人口」推計によると、大阪府では2015年時点で54万人に上り、10年前に比べ57.7%増加。75歳以上の対象者では29万人、91.2%の大幅増となった。全国的にも大都市圏での買い物難民増加も目立つ。背景には、都市部の高齢化のほか、郊外の大型商業施設の増加も一因としてみられる。特に駅前のスーパーや商店街の店舗が収益悪化で撤退すると、車を持たない住民が買い物に支障をきたすようになり、都市部に突如として買い物困難地域が出現する。郊外でも、人口の自然減による店舗の閉鎖、また車に乗れない高齢者も増えており、買い物難民問題はすでに地方の過疎地に限った話ではなくなっている。

厳しい移動店舗の運営

こうした状況をみて、コープこうべでは、2011年からトラックによる移動店舗を導入。拠点となる店舗から、曜日ごとに決まったルートの停留所を1日かけて巡回している。現在、大阪府では豊中市など、兵庫県では神戸市、丹波市、相生市などで計10台が稼働中だが、その運営は厳しいのが実情だという。コープこうべの平井寛さんは「そもそも採算が取れずスーパーが撤退したエリアなどを中心に、1カ所20分程度営業し、1日平均10カ所を回ります。地域的に多くの利用者を確保するのは難しいうえ、車両費や人件費などの運用コストも重くのしかかり、移動店舗単体での収支は厳しい状況です。ただし、生協として重要な事業と考えており、継続して運行するためにも収支改善は急務です」と話す。

コープこうべ 店舗事業部買い物支援担当 統括平井寛さん(右)

コープこうべでは、移動店舗に冷蔵庫付きの2トントラックを使うため初期投資や維持費が大きくなる。そのため、より低コストな軽自動車による移動店舗も昨年導入した。積める商品が減るなど、2トントラックに比べ不便はあるが、都市部では小回りがきき、停留所を柔軟に増やせる利点もある。また、最近では一部の店舗で、店から車で20分程度のエリアを運行する買い物送迎を開始。こちらは移動店舗と比較すると、投資を低く抑えられるという。

事業モデルとして

総務省の実態調査では、全国で6割以上が赤字と言われる買い物難民対策事業。持続的なサービス提供には何が必要なのか。「利用者が多く好調なのは、地域、行政とうまく連携できたエリアを回るルートです。運行開始時に、行政と地域自治会と三者で連携協定を締結できた地域では、定期的に関与者で会合を開き、利用者数の推移や停留所の改廃などを話し合います。こうした地域では、買い物困難者の問題は自分たちで対応しようという機運が盛り上がり、結果として、他の地域と比較し20%以上利用者が多い状況です」と平井さん。こうしたエリアでは、買い物を軸にコミュニティができ、地域の見守り機能も担っているという。行政、地域、企業が協力する買い物難民対策の1つのモデルとなりそうだ。

●本紙の記事や広告についてのご質問・ご意見など TEL06-6338-0640 info@citylife-new.com
●発行部数15万部
●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
問/株式会社シティライフNEW TEL06-6338-0640 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

満足度 93%

※2016年は全国で3629組5806人にご参加いただき93%の方が勉強会の内容に「満足」とお答えいただいています。

後悔しないための賢い家づくり勉強会

- 第19回目 -

参加無料

日時・会場
3月10日(日) 13:00－15:30【12:45開場】 勉強会終了後は個別相談も承ります。
北大阪ブロック　高槻市会場：
高槻商工会議所 3階会議室
高槻市大手町3－46

- ☑ 建て方を間違えると凶器になる! 命を守るために知っておきたい３つのポイント
- ☑ 住宅における2020年問題とは? 知らなければ資産価値が激減する･･･。
- ☑ 誰も教えてくれない!! 本当に良いハウスメーカー、工務店の見分け方
- ☑ 車はプリウス、住宅は････? ハイブリットな燃費の良い家づくりを行うには?
- ☑ 知れば得する!! 同じ仕様・性能の家でも1000万円の差が出る!
- ☑ 陥りやすい「見積書」のワナとは。
- ☑ エアコン１台で!? 住み心地の良い快適な家を建てるには?
- ☑ １級建築士という肩書だけに惑わされない、使い勝手の悪い素人プランの見分け方 etc･･･

先着20組限定　予約制　キッズルーム有
個別相談会有 ･いつ建てるべきなの? ･何から始めたらよいの?等々

-講師紹介- 山田 健司 氏
㈱リクルート
現㈱リクルートホールディングス
(SUUMO 元・北摂版/京都滋賀版 京阪版/東大阪奈良版 版元長)

全国で大人気の講師!

リクルートでの住宅・建築領域でメディア運営等において１０年間以上、数々の現場を踏み実情を研究、業界を熟知する。この経験を活かし、現在はコンサルタントとして活躍。住宅に特化した講演会を全国各地で行う。「少し知っているだけで、住宅に対する見方が変わる、損せずに住宅が建てられる･･･住宅を検討している方が、"後悔しない家づくり"を行うための重要ポイントや住宅選びのものさしとなる「知恵」をご紹介いたします。ぜひご参加ください。」

参加特典
『トクする家づくり 損する家づくり』進呈

[予約・お問合せ先] ※電話または HPよりご予約ください。
- 開催準備室 - R+house ㈱タウンメイト 守口市梶町3-1-2
TEL.0120-919-954 WEB. rplus-townmate.jp

TAKE FREE

LIFE PLUS

Homebuilding Magazine by CityLife

vol.37 2/15号

「家を建てたい」「リフォームしたい」方に役立つ住まいづくり情報が満載!

巻頭特集
「子どもの力を伸ばす家」

and more…
- ■ショールーム＆モデルハウス インテリアショップ情報
- ■The Study「色」
- ■誌上リフォーム
- ■住まいづくりに役立つヒント「ペットと共存できる家づくり」

LIFE PLUSを毎号、ご自宅へ定期発送いたします!
ご希望の方は右記からお申し込みください。
※定期発送は1年ごとの更新となります。

「LIFE PLUS(ライフプラス)」はスーパー、ショッピングセンターなどのシティライフ設置店約500店舗で手に入ります。

↑LIFE PLUS設置店マップはこちら

軽 届出済未使用車専門店 在庫台数300台
リバティ高槻店
住 高槻市大塚町5丁目3-3 営 10:00〜19:00 休 水曜日
0120 FreeDial 0120-04-3440（ヨッ ミシヨオ）
軽 リバティ 🔍

「届出済未使用車」とは
初度登録(届出)された車両で、かつ、使用又は運行に供されていない車両(中古車)です。

全車120回払いまでOK!
お支払いラクラク!
月々払いをご用意しました。

最短3日でも納車!
お急ぎの方は即納可能!
お急ぎの方は住民票と認印をお持ち下さい(条件有り、一部地域除く)

※届出済未使用車の表示価格にはリサイクル料金・自賠責未経過相当額・取得税など登録に伴う諸費用は含まれておりません。■広告掲載車を含む当社展示車輌は、全車修復歴はありません。■全車保証・点検整備は付いておりません。保証をお付けする場合は別途32,400円でお申し受けいたします。それにより新車登録時より5年又は10万kmのメーカー保証が適応されます。※掲載写真は平成31年2月5日現在の在庫です。当日迄に売り切れの場合はご容赦ください。●上記車輌購入には、レギュラーパック199,000円をお選びいただけます。レギュラーパック→サイドバイザー・フロアマット・ボディコーティング・初回車検検査費用(重量税・自賠責保険料・印紙代は別途申し受けます。)・次回車検までオイル交換無料・継続保証費用(含む納車点検整備費用)・登録届出費用・自賠責保険料未経過分(最大35,610円)。●リサイクル料金・車庫証明費用・自動車取得税など車輌によって対象が異なるもの、およびお客様のご要望に基づく整備・オプションは、別途申し受けます。●レギュラーパックをご購入いただけない場合は、当社の定める登録届出費用・自賠責保険料未経過分(最大35,610円)は必要になります。●表示価格は消費税込みの価格です。●保険料・税金・登録に伴う費用などは、別途申し受け致します。
リバティは節電とCO2削減の為、全ての照明器具をLEDに変更しました。リバティでは売上金の一部を寄付させていただきます。･あしなが育英会(交通遺児募金) ･世界の子どもにワクチンを日本委員会